D | NL | F | E | I | GB | PL | H | UA | RUS | AR

8 IN 1 DIAGNOSE WAAGE MIT BLUETOOTH

PW 5653 BT



AEG

perfekt in form und funktion

Deutsch

Inhalt

Nederlands

Inhoud

Français

Sommaire

Español

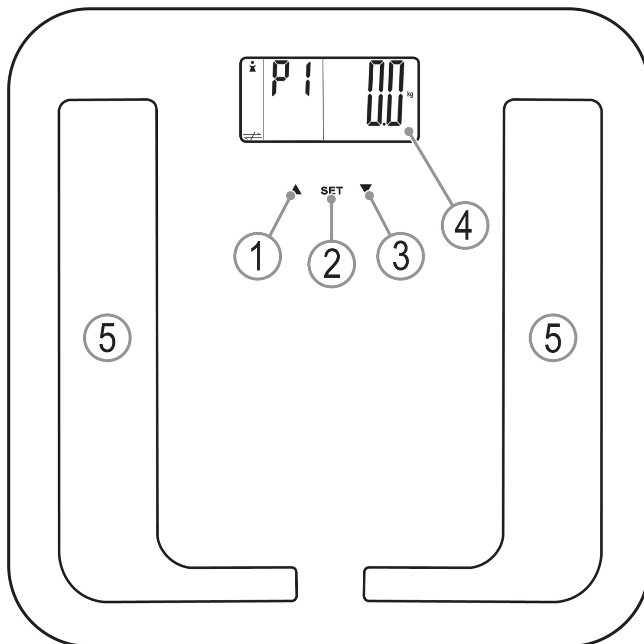
Contenidos

Italiano

Indice

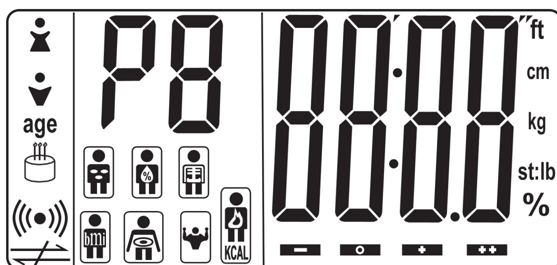
3 Übersicht der Bedienelemente

Overzicht van de bedieningselementen • Liste des différentséléments de commande • Indicación de los elementos de manejo
Elementi di comando • Overview of the Components • Przegląd elementów obłsugi • A kezelőelemek áttekintése
Огляд елементів управління • Обзор деталей прибора • نظرة عامة على المكونات



Display

Display • Affichage • Pantalla • Display • Display • Wyświetlacz • Kijelző • Дисплей • Дисплей • شاشة العرض



Bedienungsanleitung

Vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Wir wünschen Ihnen viel Freude mit dem Gerät.

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise

Lesen Sie vor Inbetriebnahme dieses Gerätes die Bedienungsanleitung sehr sorgfältig durch und bewahren Sie diese inkl. Garantieschein, Kassenbon und nach Möglichkeit den Karton mit Innenverpackung gut auf. Falls Sie das Gerät an Dritte weitergeben, geben Sie auch die Bedienungsanleitung mit.

- Das Gerät ist ausschließlich für den privaten und nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt.
- Benutzen Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck.
- Ein beschädigtes Gerät nicht in Betrieb nehmen.
- Halten Sie es vor Hitze, direkter Sonneneinstrahlung, Feuchtigkeit (auf keinen Fall in Flüssigkeiten tauchen) und scharfen Kanten fern.
- Reparieren Sie das Gerät nicht selbst, sondern suchen Sie einen autorisierten Fachmann auf.
- Beachten Sie die nachfolgenden „Speziellen Sicherheitshinweise".

Symbole in dieser Bedienungsanleitung

Wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sind besonders gekennzeichnet. Beachten Sie diese Hinweise unbedingt, um Unfälle und Schäden am Gerät zu vermeiden:

 **WARNUNG:**
Warnt vor Gefahren für Ihre Gesundheit und zeigt mögliche Verletzungsrisiken auf.

 **ACHTUNG:**
Weist auf mögliche Gefährdungen für das Gerät oder andere Gegenstände hin.

 **HINWEIS:**
Hebt Tipps und Informationen für Sie hervor.

Kinder

- Zur Sicherheit Ihrer Kinder lassen Sie keine Verpackungsteile (Plastikbeutel, Karton, Styropor, etc.) erreichbar liegen.

   **WARNUNG!**
  Lassen Sie kleine Kinder nicht mit Folie spielen.
  Es besteht **Erstickungsgefahr**!

- Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.

Spezielle Sicherheitshinweise für dieses Gerät

 **WARNUNG:**
Ist die Wiegefläche feucht oder sind Wassertropfen darauf, wischen Sie diese erst trocken bzw. ab, es besteht **Rutschgefahr**.

 **ACHTUNG:**
- Behandeln Sie die Waage mit Vorsicht, denn sie ist ein Messinstrument. Lassen Sie sie nicht fallen und springen Sie nicht darauf.
- Belasten Sie das Gerät nicht mit mehr als 150 kg (330.69 lb, 23:62 st:lb), um Schäden am Gerät zu vermeiden.

- Wird die Waage getragen oder nicht benutzt, lagern Sie diese bitte nur in horizontaler Position.
- Die Körperfett-Analysewaage ist für folgenden Personenkreis nicht geeignet:
  - Kinder unter 10 Jahren und Erwachsene über 99 Jahren
  - Personen mit Symptomen von Fieber, Ödemen oder Osteoporose
  - Personen in Dialysebehandlung
  - Personen mit einem Herzschrittmacher
  - Personen, die kardiovaskuläre Medikamente einnehmen
  - Schwangere
  - Sportler, die täglich mehr als 5 Stunden intensive sportliche Betätigung ausüben
  - Personen mit einer Herzfrequenz von unter 60 Schlägen/Minute
  - Personen mit erheblichen anatomischen Abweichungen an den Beinen bezüglich der Gesamtkörpergröße (Beinlänge erheblich verkürzt oder verlängert).

Umgang mit Batterien

⚠ **WARNUNG:**
- Setzen Sie Batterien keiner hohen Wärme oder dem direkten Sonnenlicht aus.
- Werfen Sie Batterien niemals ins Feuer. Es besteht **Explosionsgefahr!**
- Halten Sie Batterien von Kindern fern. Sie sind kein Spielzeug.
- Batterien können verschluckt werden, was lebensgefährlich sein kann. Ist eine Batterie verschluckt worden, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- Öffnen Sie Batterien nicht gewaltsam.
- Vermeiden Sie den Kontakt zu metallischen Gegenständen. (Ringe, Nägel, Schrauben usw.) Es besteht **Kurzschlussgefahr!**
- Durch einen Kurzschluss können sich Batterien stark erhitzen oder evtl. sogar entzünden. Verbrennungen können die Folge sein.
- Zu Ihrer Sicherheit sollten die Batteriepole beim Transport mit Klebestreifen überdeckt werden.
- Falls eine Batterie ausläuft, die Flüssigkeit nicht in die Augen oder Schleimhäute reiben. Bei Berührung die Hände waschen, die Augen mit klarem Wasser spülen, und bei anhaltenden Beschwerden einen Arzt aufsuchen.

Einlegen der Batterien

HINWEIS:
Die mitgelieferten Batterien wurden ggf. für den Transport mit einer Folie gesichert.

1. Entfernen Sie diese Folie, bevor Sie die Batterien in das Gerät einlegen.
2. Öffnen Sie das Batteriefach auf der Unterseite.
3. Legen Sie 4 Batterien des Typs AAA/R03 ein. Achten Sie auf die richtige Polarität (siehe Batteriefachboden)!
4. Schließen Sie das Batteriefach wieder.
5. Sollte im Display die Meldung „Lo“angezeigt werden, tauschen Sie die Batterien aus.

⚠ **ACHTUNG:**
- Batterien können auslaufen und Batteriesäure verlieren. Wird das Gerät längere Zeit nicht genutzt, entnehmen Sie die Batterien.
- Ungleiche Batterietypen oder neue und gebrauchte Batterien dürfen nicht zusammen verwendet werden.
- Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Geben Sie verbrauchte Batterien bei zuständigen Sammelstellen oder beim Händler ab.

Übersicht der Bedienelemente

1 ▲ Taste
2 **SET** Taste
3 ▼ Taste
4 Display
5 Kontaktflächen

Unterseite (ohne Abbildung)
Batteriefach
Taste „kg / lb / st“ (Auswahl der Gewichtseinheit)

Anzeige im Display	Bedeutung
kg (lb / st:lb)	Körpergewicht
P1 - P9	Speicherplatz des Benutzers
	Männlich
	Weiblich
cm ( )	Körpergröße
age	Alter
	Während der Datenübertragung zur App blinkt dieses Symbol
	Keine Verbindung mit der App - Das Symbol im Display erlischt sobald eine Verbindung über die App hergestellt wurde.
	Anzeige Körperfett
	Anzeige Körperwasser

Anzeige im Display	Bedeutung
	Anzeige Muskelmasse
	Anzeige Knochengewicht
	Anzeige Viszeralfett (Organfett)
%	Prozentanteil – Körperfett / Körperwasser / Muskelmasse
− 0 + ++	Bewertung: Untergewicht – Normalgewicht – Übergewicht - Fettleibig
KCAL	Grundumsatz des täglichen Energiebedarfs in Kilokalorien (BMR)
bmi	Body Mass Index

Technische Daten

Modell: ....PW 5653 BT
Spannungsversorgung:...4 Batterien 1,5 V Typ „AAA“ / „R03“
Nettogewicht des Gerätes....................ca. 1,80 kg
Speicherplätze: 9
Größeneinstellung: .... von 60 bis 240 cm (2’00“ – 7’10“ ft:in)
Alter:....................von 10 bis 99 Jahre
Mindestgewicht:....................ab 5,0 kg (11.0 lb / 0: 11 st:lb
Höchstgewicht:....................150 kg (330.69 lb / 23:62 st:lb)
Auflösung bei
Gewichtsmessung:....................100 g (0.2 lb / ¼ st:lb) Schritte
Körperfett-Einteilung:....................0,1 %
Körperwasser-Einteilung:....................0,1 %
Empfohlene Betriebsumgebung:
Temperatur.................... 0°C - 40°C / 32°F - 104°F
Relative Luftfeuchte: .... < 85%

Technische und gestalterische Änderungen im Zuge stetiger Produktentwicklungen vorbehalten.

Hinweis zur Richtlinienkonformität

Hiermit erklärt der Hersteller, dass sich das Gerät PW 5653 BT in Übereinstimmung mit den folgenden Anforderungen befindet:

- EU-Richtlinie für elektromagnetische Verträglichkeit 2004/108/EG
- RoHS-Richtlinie 2011/65/EG
- R&TTE Richtlinie 1999/5/EG. Geprüft für den Betrieb in Deutschland.

Fundstelle der EG-Konformitätserklärung

Die vollständige EG-Konformitätserklärung können Sie beziehen über:

ETV
Elektro-technische Vertriebsgesellschaft mbH
Industriering Ost 40
D-47906 Kempen

Informationen zur Analysewaage

⚠ WARNUNG:
Benutzen Sie die Waage nicht, wenn Sie einen Herzschrittmacher oder ein anderes medizinisches Implantat mit elektronischen Bauteilen verwenden. Durch die Messung kann die Funktion des Implantats beeinträchtigt werden.

Das Grundprinzip dieses Geräts basiert auf der Messung der elektrischen Impedanz des Körpers. Dazu lässt das Gerät ein schwaches, nicht spürbares, elektrisches Signal durch Ihren Körper fließen, um so die aktuellen Werte des Körpers zu ermitteln.

Das Signal ist im Allgemeinen völlig ungefährlich! Betrachten Sie hierzu trotzdem unsere speziellen Sicherheitshinweise!

Die Messung ist unter dem Begriff der „Bioelektrischen Impedanzanalyse“ (BIA) bekannt, einem Faktor, der mit Körperfett- und Körperwasseranteil zusammenhängt und mit anderen biologischen Daten (Alter, Geschlecht, Körpergröße) in Beziehung steht.

Informationen über Bluetooth

Bei Bluetooth handelt es sich um eine Technologie zur drahtlosen Funkverbindung von Geräten über eine kurze Distanz. Geräte mit Bluetooth Standard senden im ISM-Band (**I**ndustrial, **S**cientific and **M**edical) zwischen 2,402 und 2,480 GHz. Störungen können aber z. B. durch WLAN-Netzwerke, DAB-Radios, Schnurlostelefone oder Mikrowellenherde verursacht werden, die im gleichen Frequenzband arbeiten.

Diese Waage bietet Ihnen die Möglichkeit, die ermittelten Daten via Bluetooth an Ihr Smartphone oder Tablet-PC zu übermitteln. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem nächsten Abschnitt (Informationen zur App „Smart Scale“).

Aufgrund der unterschiedlichen Gerätehersteller, Modelle und Softwareversionen kann eine volle Funktionalität nicht gewährleistet werden.

Informationen zur App „Smart Scale“

Über den Apple Store bzw. Google Play Store können Sie die kostenlose App herunterladen.

HINWEIS:
Anbieterbedingt können beim Download der App Kosten enstehen.

Den Link zum Download der App finden Sie auf unserer Internetseite:



http://www.etv.de/products/de/Personal-Care/Personenwaage/AEG-PW-5653-BT.html

Systemanforderung für die Verwendung der App

- iOs 6.0 oder höher + Bluetooth 4.0 oder höher
- Android 4.3 oder höher + Bluetooth 4.0 oder höher

Inbetriebnahme mit der App

Bevor Sie die Waage mittels App verwenden können, müssen Sie die Geräte untereinander anmelden. Beachten Sie hierfür die Bedienungsanleitung Ihres Smartphones bzw. Tablet-PCs (nachfolgend als „Gerät“ bezeichnet).

1. Aktivieren Sie Bluetooth in den Einstellungen Ihres Gerätes.
2. Installieren Sie die App „Smart Scale“ aus dem entsprechenden App Store.
3. Schalten Sie die Waage ein, indem Sie leichten Druck mit dem Fuß auf die Wiegefläche ausüben.
4. Starten Sie die App. Stellen Sie im App-Menü „Settings“ eine Verbindung mit der Waage her.
5. Geben Sie in der App bei „User“ Ihre Benutzerdaten ein.
6. Führen Sie die Messung durch, wie im Abschnitt „Benutzung / Messung und Analyse“ beschrieben.

Benutzung

HINWEIS:

- Bei den Tasten handelt es sich um Touch-Tasten. Berühren Sie die Tasten leicht mit einem Finger, um die Funktion auszuführen.
- Die Waage ist mit den Maßeinheiten „kg“ und „cm“ voreingestellt.

Um die Waage auf „lb“ oder „st:lb“ sowie „◤ ◤◤“ einzustellen, gehen Sie bitte wie folgt vor:

1. Schalten Sie die Waage ein, indem Sie leichten Druck mit dem Fuß auf die Wiegefläche ausüben.
2. Drücken Sie wiederholt die “kg / lb / st” Taste auf der Unterseite der Waage, bis die gewünschte Gewichtseinheit angezeigt wird. Die Maßeinheit für die Körpergröße hat sich automatisch mit verändert.

Reine Wiegefunktion

1. Stellen Sie die Personenwaage auf einen harten, flachen Untergrund (vermeiden Sie Teppichboden). Unebener Boden führt zu Ungenauigkeiten.
2. Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Waage. Das Gerät schaltet sich automatisch ein.
3. Verteilen Sie Ihr Gewicht gleichmäßig und warten Sie, während die Waage Ihr Gewicht ermittelt.
4. Die Anzeige im Display blinkt zunächst und dann wird Ihr genaues Gewicht angezeigt.

- Beim Verlassen der Waage schaltet sich diese nach ca. 10 Sekunden automatisch ab, das verlängert die Batterie-Lebensdauer.
- Erfolgt keine Gewichtsbestimmung während „0.0“ angezeigt wird, schaltet sich die Waage nach ca. 10 Sekunden automatisch ab.

Speichern der persönlichen Daten

HINWEIS:

- Die Waage verfügt über voreingestellte Werte, die Sie wie nachfolgend beschrieben ändern können.
- Führen Sie die folgenden Schritte zügig hintereinander und innerhalb einiger Sekunden durch. Sonst bricht das Gerät den Eingabemodus automatisch ab.
- Halten Sie eine der Tasten (▲/▼) während der Einstellung für ca. 2 Sekunden gedrückt, setzt ein Schnelllauf ein.

1. Drücken Sie die Taste **SET**. Im Display blinkt der zuletzt ausgewählte Speicherplatz (z. B. **P1**). Bestätigen Sie die Einstellung mit **SET** oder wählen Sie mit der ▲/▼ Taste einen anderen Speicherplatz. Danach drücken Sie **SET**, um zur nächsten Einstellung zu gelangen.
2. Das Symbol für „männlich“ oder „weiblich“ blinkt. Bestätigen Sie die Einstellung mit **SET** oder wählen Sie mit der ▲/▼ Taste das Symbol für Ihr Geschlecht. Danach drücken Sie **SET**, um zur nächsten Einstellung zu gelangen.
3. Die Voreinstellung AGE (Alter) blinkt. Wählen Sie mit der ▲/▼ Taste Ihr Alter. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit **SET**.
4. Die voreingestellte Größe blinkt. Wählen Sie mit der ▲ oder ▼ Taste Ihre Größe. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit **SET**.
5. Anschließend sehen Sie im Display den Speicherplatz, das Symbol des Geschlechts und das Gewicht „0.0 kg“ (0.0 lb / 0: 0 st:lb).

Sie haben jetzt folgende Möglichkeiten:

- Drücken Sie wiederholt die **SET** Taste, um sich die Einstellungen noch einmal anzeigen zu lassen bzw. die Einstellungen zu verändern.
- Sie können weitere Speicherplätze einstellen. Gehen Sie vor, wie oben beschrieben.
- Sie können sofort mit den Messungen beginnen.

Messung und Analyse

Speichern Sie zuvor Ihre persönlichen Daten auf einen Speicherplatz.

HINWEIS:
- Die Analysewaage funktioniert nur korrekt, wenn Sie barfuß und ggf. mit leicht befeuchteten Fußsohlen auf den Kontaktflächen stehen. Völlig trockene Fußsohlen können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen, da diese eine zu geringe Leitfähigkeit aufweisen.
- Wischen Sie nötigenfalls die Kontaktflächen einmal ab, um die Leitwirkung zu verbessern.
- Aufgrund von großen Schwankungen des Körperfettanteils ist es schwierig, einen Richtwert zu bekommen. Messen Sie deshalb immer zur selben Tageszeit um einen vergleichbaren Wert zu erhalten.

1. Drücken Sie die Taste **SET**. Wählen Sie mit der ▲/▼ Taste den Speicherplatz, auf dem Ihre Daten gespeichert sind.
2. Warten Sie den Stillstand der Anzeige ab: Speicherplatz, das Symbol des Geschlechts und das Gewicht „0.0 kg“ (0.0 lb / 0: 0 st:lb).
3. Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die Kontaktflächen (5) der Waage.
4. Zuerst wird kurz Ihr Gewicht angezeigt. Anschließend startet die Analyse.

   Während der Analyse sehen Sie im Display ein Laufband „0000“. Nach einigen Sekunden werden nacheinander die folgenden Ergebnisse angezeigt. Zusätzlich wird jedes Mal die Bewertung, in Form eines Balkens, mit angezeigt.
   1. Das Gewicht in der zuvor ausgewählten Einheit (kg / lb / st:lb)
   2. Der Körperfett-Anteil in % (Symbol)
   3. Der Körperwasser-Anteil in % (Symbol)
   4. Das Knochengewicht in kg (lb / st:lb) (Symbol)
   5. Das Viszeralfett (Symbol)
   6. Der Muskelmasse-Anteil in % (Symbol)
   7. Der Grundumsatz des täglichen Energiebedarfs in **KCAL** (Symbol KCAL)
   8. Der Body Mass Index (Symbol BMI)

Nachfolgend werden die ermittelten Werte wiederholt, dann schaltet sich die Waage automatisch ab.

Bewertung der Ergebnisse

Es gibt schwere Menschen, die ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Fett- und Muskelmasse haben und es gibt scheinbar schlanke Menschen mit deutlich erhöhten Körperfettwerten. Fett ist ein Faktor, der erheblich zur Belastung des Organismus, insbesondere des Herz-Kreislauf-Systems, beiträgt. Die Kontrolle beider Werte (Fett und Gewicht) sind deshalb Grundvoraussetzung für Gesundheit und Fitness.

Körperfett

Körperfett ist ein wichtiger Bestandteil des Organismus. Vom Schutz der Gelenke über Vitaminspeicher bis hin zur Reglung der Körpertemperatur übernimmt Fett eine wichtige Aufgabe im Körper. Ziel ist also nicht, den Körperfettanteil radikal zu reduzieren, sondern ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Muskelmasse und Fettmasse zu erreichen und es zu halten.

Die Bedeutung des Wassers für unsere Gesundheit

Der menschliche Organismus besteht zu etwa 55-60% aus Wasser, je nach Alter und Geschlecht in unterschiedlicher Menge.

Wasser hat eine Reihe von Aufgaben im Körper zu erfüllen:

- Es ist Baustein unserer Zellen. Das bedeutet, dass alle Zellen des Körpers, ob Haut-, Drüsen-, Muskel-, Gehirnzellen oder andere, nur dann funktionstüchtig sind, wenn Sie genügend Wasser enthalten.
- Es ist Lösungsmittel für wichtige Substanzen in unserem Organismus.
- Es ist Transportmittel für Nährstoffe, körpereigene Substanzen und Stoffwechselprodukte.

Anhaltswerte für Ihr Fitnessprofil entnehmen Sie der Richtwerttabelle. Sie zeigt die Abhängigkeit der Körperfettwerte vom Alter und vom Geschlecht. Beachten Sie dabei immer, dass wie beim Wasserhaushalt im Körper, auch der Fettanteil innerhalb des Tages starken Schwankungen unterliegt. Messen Sie deshalb immer zur selben Tageszeit um einen vergleichbaren Wert zu erhalten.

Die errechneten Messergebnisse des Körperfett- und Körperwasseranteils sind nur Referenzwerte. Sie sind nicht zum Gebrauch für medizinische Zwecke zu empfehlen. Bitte lassen Sie sich immer von Ihrem Arzt beraten, wenn Sie Fragen zu einer medizinischen Behandlung oder einer Diät zur Erreichung des Normalgewichts haben.

Richtwerte des Körperfett-Anteils in Prozent (ca.-Angaben)

Alter (Jahre)	Frauen			
	Untergewicht	Normal	Übergewicht	Fettleibig
10–17	3,0 – 15,0	15,1 – 22,0	22,1 – 26,4	26,5 – 50,0
18–30	3,0 – 15,4	15,5 – 23,0	23,1 – 27,0	27,1 – 50,0
31–40	3,0 – 16,0	16,1 – 23,4	23,5 – 27,4	27,5 – 50,0

Alter (Jahre)	Frauen			
	Untergewicht	Normal	Übergewicht	Fettleibig
41–60	3,0 – 16,4	16,5 – 24,0	24,1 – 28,0	28,1 – 50,0
61–99	3,0 – 17,0	17,1 – 24,4	24,5 – 28,4	28,5 – 50,0

Alter (Jahre)	Männer			
	Untergewicht	Normal	Übergewicht	Fettleibig
10–17	3,0 – 12,0	12,1 – 17,0	17,1 – 22,0	22,1 – 50,0
18–30	3,0 – 12,4	12,5 – 18,0	18,1 – 23,0	23,1 – 50,0
31–40	3,0 – 13,0	13,1 – 18,4	18,5 – 23,0	23,1 – 50,0
41–60	3,0 – 13,4	13,5 – 19,0	19,1 – 23,4	23,5 – 50,0
61–99	3,0 – 14,0	14,1 – 19,4	19,5 – 24,0	24,1 – 50,0

Richtwerte des Körperwasser-Anteils in Prozent (ca.-Angaben)

Alter (Jahre)	Frauen			Männer		
	Wenig	Normal	Hoch	Wenig	Normal	Hoch
10–17	< 54,0	54,0 – 60,0	> 60,0	< 57,0	57,0 – 62,0	> 62,0
18–30	< 53,5	53,5 – 59,5	> 59,5	< 56,5	56,5 – 61,5	> 61,5
31–40	< 53,0	53,0 – 59,0	> 59,0	< 56,0	56,0 – 61,0	> 61,0
41–60	< 52,5	52,5 – 58,5	> 58,5	< 55,5	55,5 – 60,5	> 60,5
61–99	< 52,0	52,0 – 58,0	> 58,0	< 55,0	55,0 – 60,0	> 60,0

Richtwerte des Viszeralfett-Anteils (ca.-Angaben)

Viszeralfett	Normal	Etwas zu viel	Zu viel
	0 – 9	10 – 14	> 15

Mit Viszeralfett bezeichnet man das in der freien Bauchhöhle eingelagerte Fett, welches die inneren Organe umhüllt. Es kann bis zu einem gewissen Maße dem Bauchfett zugerechnet werden. Es ist nicht direkt sichtbar, aber es macht einen Teil des Bauchvolumens aus. Diese Einlagerung dient als Energiereserve bei Nahrungsmangel.

BMR (Basal Metabolic Rate / Grundumsatz)

Die Basal Metabolic Rate (BMR) charakterisiert den Grundumsatz. Als Grundumsatz bezeichnet man die Energiemenge in KCAL, die der Körper pro Tag bei völliger Ruhe, bei einer Indifferenztemperatur (28-30 °C) und nüchtern zur Aufrechterhaltung seiner Funktion benötigt (z. B. beim Schlafen).

Richtwerte des täglichen Kilokalorienbedarfs ohne körperliche Aktivitäten

Alter (Jahre)	Frauen		Männer	
	Gewicht (kg)	KCAL	Gewicht (kg)	KCAL
10-17	50	1265	60	1620
18-30	55	1298	65	1560
31-40	60	1302	70	1561
41-60	60	1242	70	1505
61-99	50	1035	65	1398

BMI (Body Mass Index)

Der Body Mass Index (BMI) bezieht das Körper-Gewicht auf das Quadrat der Körpergröße.

BMI = Gewicht in kg : (Körpergröße in m x Körpergröße in m)

Beispiel:
Eine Frau ist 55 kg schwer und 1,68 m groß. Ihr BMI errechnet sich wie folgt:

55 kg : (1,68 m x 1,68 m) ≈ 19,5 kg/m^2 ⇨ Normalgewicht

Der Wert „Quadrat der Körpergröße" steht in keinem Zusammenhang mit der Körperoberfläche. Der BMI ist lediglich ein grober Richtwert, da er weder Statur und Geschlecht noch die individuelle Zusammensetzung der Körpermasse aus Fett- und Muskelgewebe eines Menschen berücksichtigt.

Richtwerte für den BMI

BMI	Untergewicht	Normal	Übergewicht	Fettleibig
	< 18,5	18,5 - 25	25 - 30	> 30

Beachten Sie, dass bei sehr muskulösen Körpern (Body Builder) die Interpretation des BMI ein Übergewicht ausweist. Der Grund hierfür ist, dass der weit überdurchschnittlichen Muskelmasse in der BMI-Formel keine Rechnung getragen wird.

Displayanzeigen und Fehlermeldungen

HINWEIS:
Erscheint auf dem Display eine Fehlermeldung, warten Sie, bis sich das Gerät ausschaltet. Schalten Sie dann wieder ein, um den Betrieb erneut aufzunehmen. Wird die Fehleranzeige nicht gelöscht, entnehmen Sie die Batterie für ca. 10 Sekunden aus dem Batteriefach.

Anzeige im Display	Bedeutung
P8 8888	Selbsttest (nach Einlegen der Batterien) für die einwandfreie Funktion der Anzeige
Lo	Batteriemangel. Anschließend schaltet sich die Waage aus.
Err	Das Gewicht liegt über dem zulässigen Höchstgewicht.
Err2/FAIL	Der prozentuale Körperfett-Anteil liegt über oder unter dem Grenzwert des Messbereiches.
E	Die eingegebenen Benutzerdaten stimmen nicht mit der Messung überein. Geben Sie die korrekten Benutzerdaten ein.

Reinigung

ACHTUNG:
- Die Waage nicht ins Wasser tauchen, dies könnte die Elektronik zerstören.
- Benutzen Sie keine Drahtbürste oder andere scheuernde Gegenstände.
- Benutzen Sie keine scharfen oder scheuernden Reinigungsmittel.

- Reinigen Sie das Gerät mit einem leicht feuchten, nicht nassen, Tuch. Achten Sie darauf, dass keine Feuchtigkeit, bzw. Flüssigkeit ins Gerät eindringt!
- Als Zusatzmittel können Sie ein handelsübliches Spülmittel oder eine einfache Seife verwenden.
- Trocknen Sie das Gerät nach der Reinigung mit einem trockenen, weichen Tuch gut ab.

Garantie

Garantiebedingungen

1. Gegenüber Verbrauchern gewähren wir bei privater Nutzung des Geräts eine Garantie von 24 Monaten ab Kaufdatum.

   Ist das Gerät zur gewerblichen Nutzung geeignet, gewähren wir beim Kauf durch Unternehmer für das Gerät eine Garantie von 12 Monaten.

   Die Garantiezeit für Verbraucher reduziert sich auf 12 Monate, sofern sie ein zur gewerblichen Nutzung geeignetes Gerät – auch teilweise – gewerblich nutzen.
2. Voraussetzung für unsere Garantieleistungen sind der Kauf des Geräts in Deutschland bei einem unserer Vertragshändler sowie die Übersendung einer Kopie des Kaufbelegs und dieses Garantiescheins an uns.

   Befindet sich das Gerät zum Zeitpunkt des Garantiefalls im Ausland, muss es auf Kosten des Käufers uns zur Erbringung der Garantieleistungen zur Verfügung gestellt werden.
3. Mängel müssen innerhalb von 14 Tagen nach Erkennbarkeit uns gegenüber schriftlich angezeigt werden. Besteht der Garantieanspruch zu Recht, entscheiden wir, auf welche Art der Schaden/Mangel behoben werden soll, ob durch Reparatur oder durch Austausch eines gleichwertigen Geräts.
4. Garantieleistungen werden nicht für Mängel erbracht, die auf der Nichtbeachtung der Gebrauchsanweisung, unsachgemäßer Behandlung oder normaler Abnutzung des Geräts beruhen. Garantieansprüche sind ferner ausgeschlossen für leicht zerbrechliche Teile, wie zum Beispiel Glas oder Kunststoff. Schließlich sind Garantieansprüche ausgeschlossen, wenn nicht von uns autorisierte Stellen Arbeiten an dem Gerät vornehmen.
5. Durch Garantieleistungen wird die Garantiezeit nicht verlängert. Es besteht auch kein Anspruch auf neue Garantieleistungen. Diese Garantieerklärung ist eine freiwillige Leistung von uns als Hersteller des Geräts. Die gesetzlichen Gewährleistungsrechte (Nacherfüllung, Rücktritt, Schadensersatz und Minderung) werden durch diese Garantie nicht berührt.

Stand 06 2012

Garantieabwicklung

24 Stunden am Tag, 7 Tage in der Woche

Sollte Ihr Gerät innerhalb der Garantiezeit einen Mangel aufweisen, steht Ihnen die schnellste und komfortabelste Möglichkeit der Reklamationsanmeldung über unser SLI - Internet-Serviceportal zur Verfügung.

www.sli24.de

Bitte melden Sie direkt den Servicevorgang auf unserem Online Serviceportal **www.sli24.de** an. Sie erhalten wenige Sekunden nach Abschluss der Anmeldung ein kostenloses Versandticket per E-Mail übermittelt. Zusätzlich erhalten Sie weitere Informationen zur Abwicklung Ihrer Reklamation.

Mit Ihren persönlichen Zugangsdaten, die direkt nach Ihrer Anmeldung per E-Mail an Sie übermittelt werden, können Sie den Status Ihres Vorgangs auf unserem Serviceportal **www.sli24.de** online verfolgen.

Sie brauchen das kostenlose Versandticket nur noch auf die Verpackung Ihres gut verpackten Gerätes zu kleben und das Paket bei der nächsten Annahmestelle der Deutschen Post / DHL abzugeben. Der Versand erfolgt für Sie kostenlos an unser Servicecenter bzw. Servicepartner.

So einfach kann Service sein!

1. **Anmelden**
2. **Einpacken**
3. **Ab zur Post damit**

Fertig, so einfach geht es!

Bitte vergessen Sie nicht, dem Gerät eine Kopie Ihres Kaufbeleges (Kassenbon, Rechnung, Lieferschein) als Garantienachweis beizulegen, da wir sonst keine kostenlosen Garantieleistungen erbringen können.

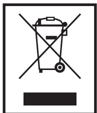
Unser Serviceportal **www.sli24.de** bietet Ihnen weitere Leistungen an:

- Downloadbereich für Bedienungsanleitungen
- Downloadbereich für Firmwareupdates
- FAQ's, die Ihnen Problemlösungen anbieten
- Kontaktformular
- Zugang zu unseren Zubehör- und Ersatzteile-Webshops

Auch nach der Garantie sind wir für Sie da! – Kostengünstige Reparaturen zum Festpreis!

Bitte nehmen Sie in keinem Fall eine unfreie Einsendung Ihres Gerätes vor. Unfreie Lieferungen werden von uns nicht angenommen. Es entstehen Ihnen damit erhebliche Kosten.

Stand 06 2012



Entsorgung

Batterieentsorgung

Ihr Gerät enthält Batterien. Sind diese Batterien verbraucht, beachten Sie Folgendes:

⚠ **ACHTUNG:**
Batterien/Akkus dürfen nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden!

- Die Batterien müssen aus dem Gerät entnommen werden.
- Geben Sie verbrauchte Batterien bei zuständigen Sammelstellen oder beim Händler ab.
- Informationen über öffentlichen Sammelstellen erhalten Sie in Ihrer Stadt oder Gemeinde.

Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien/Akkus:



- Pb = enthält Blei
- Cd = enthält Cadmium
- Hg = enthält Quecksilber
- Li = enthält Lithium

Bedeutung des Symbols „Mülltonne"

Schonen Sie unsere Umwelt, Elektrogeräte gehören nicht in den Hausmüll.

Nutzen Sie die für die Entsorgung von Elektrogeräten vorgesehenen Sammelstellen und geben dort Ihre Elektrogeräte ab, die Sie nicht mehr benutzen werden.

Sie helfen damit die potenziellen Auswirkungen, durch falsche Entsorgung, auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit zu vermeiden.

Sie leisten damit Ihren Beitrag zur Wiederverwertung, zum Recycling und zu anderen Formen der Verwertung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten.

Informationen, wo die Geräte zu entsorgen sind, erhalten Sie über Ihre Kommunen oder die Gemeindeverwaltungen.

Gebruiksaanwijzing

Dank u voor het kiezen van ons product. We hopen dat u veel plezier aan het gebruik van het apparaat zult beleven.

Inhoud

Algemene Opmerkingen

Lees vóór de ingebruikname van dit apparaat de handleiding uiterst zorgvuldig door en bewaar deze goed, samen met het garantiebewijs, de kassabon en zo mogelijk de doos met de binnenverpakking. Geef ook de handleiding mee wanneer u de machine aan derden doorgeeft.

- Het apparaat is exclusief ontworpen voor privé gebruik en niet voor commercieel gebruik.
- Gebruik het apparaat alleen voor het beoogde doel.
- Gebruik geen beschadigd apparaat.
- Houd uit de buurt van hitte, direct zonlicht, vocht (nooit in vloeistoffen onderdompelen) en scherpe randen.
- Repareer het apparaat nooit zelf, maar breng het naar een geautoriseerde vakman.
- Neem de onderstaande "Speciale veiligheidsinstructies" in acht.

Symbolen in deze bedieningshandleiding

Belangrijke aanwijzingen voor uw veiligheid zijn speciaal gekenmerkt. Neem deze aanwijzingen strikt in acht om ongevallen en schade aan het apparaat te vermijden:

 **WAARSCHUWING:**
Waarschuwt voor gevaren voor uw gezondheid en toont mogelijk letselrisico's.

 **LET OP:**
Wijst op mogelijke gevaren voor het apparaat of andere voorwerpen.

 **OPMERKING:**
Kenmerkt tips en informatie voor u.

Kinderen

- Laat om veiligheidsredenen geen verpakkingsdelen (plasticzak, doos, piepschuim, enz.) binnen het bereik van uw kinderen liggen.

   **WAARSCHUWING!**
  Laat kleine kinderen niet met de folie spelen. Er bestaat **gevaar voor verstikking**!

- Houd toezicht op kinderen om te waarborgen dat ze niet met het apparaat spelen.

Speciale veiligheidsinstructies voor dit apparaat

 **WAARSCHUWING:**
Als het weegvlak vochtig is of als er waterdruppels erop aanwezig zijn, veeg het eerst droog of af. **Gevaar voor uitglijden.**

 **LET OP:**
- Behandel de weegschaal voorzichtig want het is een meetinstrument. Laat hem niet vallen en spring er niet op.
- Belast het apparaat niet met een gewicht van meer dan 150 kg (330.69 lb, 23:62 st:lb). Zo voorkomt u dat het apparaat beschadigd wordt.

- Transporteer en bewaar de weegschaal alléén in horizontale positie.
- De weegschaal met lichaamsvetanalyse is niet geschikt voor de volgende personen:
  - Kinderen onder 10 jaar en volwassenen ouder dan 99 jaar
  - Personen met symptomen van koorts, oedeem of osteoporose
  - Personen die dialyse ondergaan
  - Personen met een pacemaker

- Personen die cardiovasculaire medicijnen gebruiken
- Zwangere vrouwen
- Sporters die meer dan 5 uur intensieve sportactiviteiten per dag verrichten
- Personen met een hartslag die lager is dan 60 slagen/minuu
- Personen met aanzienlijke anatomische afwijkingen van de benen ten opzichte van de totale lichaamslengte (lengte van de benen aanzienlijk verkort of verlengd).

Omgaan met batterijen

⚠ **WAARSCHUWING:**
- Stel batterijen niet bloot aan hoge temperaturen of direct zonlicht.
- Gooi batterijen nooit in het vuur. Daardoor bestaat **explosiegevaar!**
- Houd batterijen verwijderd van kinderen. Ze zijn géén speelgoed.
- Batterijen kunnen worden ingeslikt, wat levensgevaarlijk kan zijn. Als er een batterij is ingeslikt, dient er onmiddellijk medische hulp te worden gezocht.
- Open batterijen niet met geweld.
- Vermijd het contact met metalen voorwerpen (ringen, spijkers, schroeven enz.). Er bestaat **gevaar voor kortsluiting!**
- Door een kortsluiting kunnen batterijen zeer heet worden of eventueel zelfs in brand raken. Verbrandingen kunnen het gevolg zijn.
- Voor uw eigen veiligheid dient u de batterijpolen tijdens het transport met plakband af te dekken.
- Wanneer een batterij lekt, dient u op te letten dat de vloeistof niet in contact komt met uw ogen of slijmvliezen. Bij contact met de vloeistof dient u de handen te wassen, de ogen uit te spoelen met schoon water en bij aanhoudende klachten een arts te raadplegen.

Plaatsen van de Batterijen

OPMERKINIG:
Waar nodig zijn de batterijen in verband met transport met plastic folie beschermd.

1. Verwijder dit folie alvorens de batterijen in het apparaat te plaatsen.
2. Open het batterijvak aan de onderzijde.
3. Plaats 4 batterijen van het type AAA/R03. Let op de juiste polariteit (zie hiervoor bodem van het batterijvakje)!
4. Sluit het batterijvak weer.
5. Als het bericht "Lo" op de display verschijnt, vervang de batterijen.

⚠ **LET OP:**
- Batterijen kunnen lekken en betterijzuur verliezen. Als het apparaat voor lange tijdsperioden niet wordt gebruikt, verwijder de batterijen.
- Gebruik géén verschillende batterijtypes of nieuwe en gebruikte batterijen samen.
- Batterijen horen niet in het huisafval. Geef verbruikte batterijen af bij het gemeentelijke milieupark of bij de handelaar.

Overzicht van de bedieningselementen

1 ▲ toets
2 **SET** toets
3 ▼ toets
4 Scherm
5 Contactoppervlakken

Onderzijde (niet afgebeeld)
Batterijvak
Toets "kg / lb / st" (selecteer de gewichtseenheid)

Scherm indicatoren	Betekening
kg (lb / st:lb)	Lichaamsgewicht
P1 - P9	Geheugenruimte gebruiker
	Man
	Vrouw
cm (◤ ◤◤)	Lichaamslengte
age	Leeftijd
	Dit symbool knippert tijdens de overdracht van gegevens naar de app
	Geen verbinding met de app - Het symbool op de display gaat uit, zodra via de app een verbinding tot stand is gebracht.
	Lichaamsvet Scherm
	Lichaamsvocht Scherm
	Spiermassa Scherm
	Botgewicht Scherm
	Visceraal vet Scherm (orgaanvet)
%	Percentage – Lichaamsvet / Lichaamsvocht / Spiermassa

Scherm indicatoren	Betekening
− o + ++	Klasse: Ondergewicht – Normaal Gewicht – Overgewicht – Zwaarlijvig
KCAL	Basaal metabolisme van de dagelijkse energiebehoefte in kilocalorieën (BMR)
bmi	Body Mass Index

Technische gegevens

Model: .... PW 5653 BT
Spanningstoevoer: ....4 batterijen 1,5 V Type "AAA" / "R03"
Gewicht van het apparaat .... ong. 1,80 kg
Geheugencapaciteit: 9
Massa-instelling: ....van 60 tot 240 cm (2'00" – 7'10" ft:in)
Leeftijd: .... van 10 tot 99 jaar
Minimum gewicht: ....van 5,0 kg (11.0 lb / 0: 11 st:lb)
Maximum gewicht: ....150 kg (330.69 lb / 23:62 st:lb)
Meeteenheid gewicht: ....toename per 100 g (0.2 lb / ¼ st:lb)
Meeteenheid lichaamsvet: .... 0,1 %
Lichaamsvochtinterval: .... 0,1 %
Aanbevolen werkomgeving:
Temperatuur.................................. 0°C - 40°C / 32°F - 104°F
Relatieve luchtvochtigheid: .... < 85%

Het recht om technische en ontwerpaanpassingen te maken in de loop van voortdurende productontwikkeling blijft voorbehouden.

Dit apparaat is gekeurd conform de op dit moment van toepassing zijnde CE-richtlijnen zoals bijvoorbeeld elektromagnetische compatibiliteit en laagspanningsvoorschriften en is geconstrueerd volgens de nieuwste veiligheidstechnische voorschriften.

Informatie over de analyseweegschaal

⚠ WAARSCHUWING:
Gebruik de weegschaal niet als u een pacemaker of een ander medische implantaat met elektronische componenten gebruikt. De functie van de implantaat kan door de meting worden aangetast.

De werking van dit apparaat is hoofdzakelijk gebaseerd op het principe van meten van de elektrische impedantie van het menselijk lichaam. Voor het vaststellen van de feitelijke lichaamsgegevens stuurt het apparaat een zwak, onmerkbaar elektronisch signaal door het lichaam.

In het algemeen is dit signaal veilig! Lees echter onze bijzondere aanwijzingen voor de veiligheid!

Deze meetmethode wordt aangeduid als "bio-elektrische impedantie-analyse" (BIA), en is gebaseerd op de verhouding tussen lichaamsgewicht en het hieraan gerelateerde percentage lichaamsvocht en op andere biologische gegevens (leeftijd, geslacht, lichaamsgewicht).

Informatie over Bluetooth

Bluetooth is een technologie voor draadloze verbinding van apparaten over een korte afstand. Apparaten met Bluetooth-standaard zenden in de ISM-band (**I**ndustrial, **S**cientific and **M**edical) tussen 2,402 en 2,480 GHz uit. Interferentie kan bijvoorbeeld worden veroorzaakt door WLAN-netwerken, DAB-radio's, draadloze telefoons of magnetrons die in de dezelfde frequentiebereik werken.

Deze weegschalen bieden u de mogelijkheid voor het verzenden van de berekende gegevens via Bluetooth naar uw Smartphone of tablet-PC. Meer informatie kan gevonden worden in de volgende sectie (Informatie over de App "Smart Scale").

Als gevolg van de vele verschillende fabrikanten, modellen en softwareversies, kan een volledige functionaliteit niet worden gegarandeerd.

Informatie over de App "Smart Scale"

U kunt de gratis app via de Apple Store of de Google Play Store downloaden.

OPMERKING:
Afhankelijk van de aanbieder, kunnen er kosten aan het downloaden van de app verbonden zijn.

De link voor het downloaden van de app kan op onze internetpagina worden gevonden:



http://www.etv.de/products/de/Personal-Care/Personenwaage/AEG-PW-5653-BT.html

Systeemvereisten voor gebruik van de app

- iOs 6.0 of hoger + Bluetooth 4.0 of hoger
- Android 4.3 of hoger + Bluetooth 4.0 of hoger

Het eerste gebruik met de app

Voordat u de weegschaal met de app gebruikt, moet u de apparaten koppelen. Om dit te doen, raadpleeg de gebruikershandleiding voor uw Smartphone of tablet-PC (hierna genoemd "apparaat").

1. Activeer Bluetooth in de instellingen van uw apparaat.
2. Installeer de app "Smart Scale" van de betreffende App Store.

3. Zet de weegschaal aan door zacht met uw voet druk op het weegvlak uit te oefenen.
4. Start de app. Breng in het menu "Settings" van de app een verbinding met de weegschaal tot stand.
5. Voer in "User" van de app uw gebruikersgegevens in.
6. Voer de meting uit, zoals beschreven in de sectie "Gebruik / Meten en analyseren".

Gebruik

OPMERKING:
- De toetsen zijn aanraaktoetsen. Raak zachtjes de toetsen met een vinger aan om de functie uit te voeren.
- De weegschaal is in de fabriek ingesteld op de eenheden "kg" en "cm".

Als u de instellingen naar "lb" of "st:lb" evenals "◤ ◤◤" wilt wijzigen, ga als volgt te werk:

1. Zet de weegschaal aan door zacht met uw voet druk op het weegvlak uit te oefenen.
2. Druk herhaaldelijk op de toets "kg / lb / st" aan de onderzijde van de weegschaal, totdat de gewenste gewichtseenheid wordt weergegeven. De eenheid voor de hoogte zal ook automatisch veranderen.

Weegfunctie

1. Zet de weegschaal op een harde, vlakke ondergrond (vermijd vloerkleden). Een ongelijke vloer draagt bij aan onnauwkeurige metingen.
2. Ga met beide voeten op de weegschaal staan. Het apparaat schakelt automatisch in.
3. Verdeel uw gewicht gelijkmatig en wacht totdat de weegschaal uw gewicht heeft vastgesteld.
4. De cijfers op het scherm knipperen voordat uw exacte gewicht wordt weergegeven.

- Ter verlenging van de levensduur van de batterijen zal het apparaat 10 seconden nadat u van de weegschaal stapt automatisch uitschakelen.
- Als er geen gewicht wordt bepaald terwijl "0.0" wordt weergegeven, zal de weegschaal automatisch uitschakelen na 10 seconden.

Persoonlijke gegevens opslaan

OPMERKING:
- De weegschaal is voorzien van standaard waarden die u kunt wijzigen zoals hieronder is beschreven.
- Voer de volgende stappen in de juiste volgorde en binnen een paar seconden uit. Anders zal het apparaat automatisch de invoermodus annuleren.
- Houd tijdens het instellen één van de toetsen (▲ / ▼) voor ca. 2 seconden ingedrukt om de snelmodus in te stellen.

1. Druk de toets **SET**. De laatst geselecteerde voorinstelling in het geheugen (bijv. **P1**) knippert op de display. Bevestig de instelling door het drukken van **SET** of kies een andere geheugenplaats door het drukken van de ▲ / ▼ toets. Druk dan **SET** om naar de volgende instelling te gaan.
2. Het symbool voor "man" of "vrouw" knippert. Bevestig de instelling door het drukken van **SET** of gebruik de ▲ / ▼ toets om het symbool voor uw geslacht te kiezen. Druk dan **SET** om naar de volgende instelling te gaan.
3. De instelling AGE knippert. Kies uw leeftijd door het drukken van de ▲ / ▼ toets. Bevestig uw invoer door het drukken van **SET**.
4. De lengte-instelling knippert. Kies uw lengte door het drukken van de ▲ or ▼ toets. Bevestig uw invoer door het drukken van **SET**.
5. Vervolgens ziet u de geheugenlocatie, het symbool voor het geslacht en het gewicht "0.0 kg" (0.0 lb / 0: 0 st:lb) op de display.

U hebt nu de volgende opties:

- Druk herhaaldelijk op de toets **SET** om de instellingen weer te geven of opnieuw te wijzigen.
- U kunt meer voorinstellingen in het geheugen opslaan. Ga verder zoals hierboven beschreven
- U kunt gelijk beginnen met wegen.

Meten en analyseren

Leg uw persoonlijke gegevens vast in het geheugen.

OPMERKING:
- De analyseweegschaal werkt uitsluitend als u blootsvoets, en indien mogelijk met licht vochtige voetzolen, op de contactoppervlakken staat. Volledig droge voetzolen kunnen leiden tot onbevredigende resultaten, omdat ze een te lage geleidbaarheid hebben.
- Veeg indien nodig de contactoppervlakken af voor betere resultaten.
- Als gevolg van aanzienlijke schommelingen in de hoeveelheid lichaamsvet, is het moeilijk om standaard waarden te verkrijgen. Meet daarom altijd op hetzelfde moment van de dag om consistente gegevens te verkrijgen.

1. Druk op de **SET** toets. Gebruik de ▲ / ▼ toets om de opgeslagen positie waar uw gegevens zijn opgeslagen te selecteren.
2. Wacht tot de display tot stilstand komt (geheugenlocatie, het symbool voor het geslacht en het gewicht "0.0 kg" (0.0 lb / 0: 0 st:lb).
3. Ga met beide voeten op de contactvlakken (5) van de weegschaal staan.
4. Uw gewicht wordt eerst kort weergegeven. Vervolgens start de analyse.

U zult een loopband "0000" op de display zien tijdens de analyse. Na enkele seconden worden de volgende resultaten in volgorde weergegeven. Elke keer wordt de waarde ook in de vorm van een balk weergegeven.

1. Het gewicht in de eerder geselecteerde eenheid (kg / lb / st:lb)
2. De lichaamsvetverhouding in % (symbool)
3. De hoeveelheid lichaamsvocht in % (symbool)
4. Het gewicht van de botten in kg (lb / st:lb) (symbool)
5. Het viscerale vet (symbool)
6. De hoeveelheid spiermassa in % (symbool)
7. Het Basaal metabolisme van de dagelijkse energiebehoefte in **KCAL** (symbool)
8. De Body Mass Index (symbool)

Daarna worden de vastgestelde waarden herhaaldelijk weergegeven. Vervolgens schakelt de weegschaal automatisch uit.

Beoordeling van de resultaten

Er zijn zware personen met een goede balans tussen vet en spiermassa, en er zijn ogenschijnlijk slanke personen met substantiële waarden voor lichaamsvet. Vet is een factor die een ernstige belasting vormt voor het lichaam, in het bijzonder voor het cardiovasculaire systeem. Daarom is het beheersen van beide warden (vet en gewicht) een eerste vereiste voor gezondheid en itheid.

Lichaamsvet

Lichaamsvet is een belangrijke component van het lichaam. Vet speelt een essentiële rol in het lichaam, van het beschermen van de gewrichten als opslag voor vitamines, tot het regelen van de lichaamstemperatuur. Daarom is het doel dus niet om het aandeel lichaamsvet drastisch te verminderen, maar meer om een gezonde balans tussen spieren en vet tot stand te brengen en te behouden.

Het Belang van Water voor onze Gezondheid

Ongeveer vijfenvijftig tot zestig procent van het menselijk lichaam bestaat uit water, afhankelijk van leeftijd en geslacht.

Water vervult verschillende taken in het lichaam:

- Het is een bouwmateriaal voor onze cellen. Dat betekent dat alle cellen in ons lichaam, of het huid-, klier-, spier- of hersencellen zijn, ze kunnen alleen maar functioneren als ze genoeg water bevatten.
- Het functioneert als oplosmiddel voor belangrijke stoffen in ons lichaam.
- Het functioneert als transportmiddel voor voedingsstoffen, de lichaamseigen stoffen en metabolische producten.

In de referentietabel zijn referentiewaarden opgenomen voor uw itheidsproiel. De tabel toont de afhankelijkheid tussen lichaamsvet en leeftijd en geslacht. Schenk altijd aandacht aan de vochtbalans van uw lichaam, die, net als het vetniveau, gedurende de dag sterke wisselingen ondergaat. Meet daarom altijd op hetzelfde moment van de dag om consistente gegevens te verkrijgen.

De berekende resultaten voor de niveaus van lichaamsvet en vocht dienen uitsluitend als referentiewaarden te worden aangemerkt. Het wordt niet aanbevolen om ze te gebruiken voor medische toepassingen. Raadpleeg altijd een arts als u vragen hebt over medische behandelingen of diëten voor het verkrijgen van een normaal lichaamsgewicht.

Richtlijnen percentage lichaamsvet (cijfers bij benadering)

Leeftijd (Jaren)	Vrouwen			
	Ondergewicht	Normaal	Te zwaar	Zwaarlijvig
10–17	3,0 – 15,0	15,1 – 22,0	22,1 – 26,4	26,5 – 50,0
18–30	3,0 – 15,4	15,5 – 23,0	23,1 – 27,0	27,1 – 50,0
31–40	3,0 – 16,0	16,1 – 23,4	23,5 – 27,4	27,5 – 50,0
41–60	3,0 – 16,4	16,5 – 24,0	24,1 – 28,0	28,1 – 50,0
61–99	3,0 – 17,0	17,1 – 24,4	24,5 – 28,4	28,5 – 50,0

Leeftijd (Jaren)	Mannen			
	Ondergewicht	Normaal	Te zwaar	Zwaarlijvig
10–17	3,0 – 12,0	12,1 – 17,0	17,1 – 22,0	22,1 – 50,0
18–30	3,0 – 12,4	12,5 – 18,0	18,1 – 23,0	23,1 – 50,0
31–40	3,0 – 13,0	13,1 – 18,4	18,5 – 23,0	23,1 – 50,0
41–60	3,0 – 13,4	13,5 – 19,0	19,1 – 23,4	23,5 – 50,0
61–99	3,0 – 14,0	14,1 – 19,4	19,5 – 24,0	24,1 – 50,0

Richtlijnen percentage lichaamsvocht (cijfers bij benadering)

Leeftijd (Jaren)	Vrouwen			Mannen		
	Laag	Normaal	Hoog	Laag	Normaal	Hoog
10–17	< 54,0	54,0 – 60,0	> 60,0	< 57,0	57,0 – 62,0	> 62,0
18–30	< 53,5	53,5 – 59,5	> 59,5	< 56,5	56,5 – 61,5	> 61,5
31–40	< 53,0	53,0 – 59,0	> 59,0	< 56,0	56,0 – 61,0	> 61,0
41–60	< 52,5	52,5 – 58,5	> 58,5	< 55,5	55,5 – 60,5	> 60,5
61–99	< 52,0	52,0 – 58,0	> 58,0	< 55,0	55,0 – 60,0	> 60,0

Richtlijnen percentage visceraal vet (cijfers bij benadering)

Visceraal vet	Normaal	Enigszins te hoog	Te hoog
	0 – 9	10 – 14	> 15

Visceraal vet is vet gelegen in de buikholte, dat de inwendige organen omringt. Tot op zekere hoogte, kan het worden toegeschreven aan abdominaal vet. Het is niet direct zichtbaar, maar omvat een deel van de abdominale volume. Dit vet fungeert als een reserve tijdens voedseltekorten.

BMR (Basal Metabolic Rate / Energieverbruik)

Het Basale Metabolisme (BMR) kenmerkt het energieverbruik. Het energieverbruik wordt gebruikt om de hoeveelheid energie in KCAL te beschrijven die het lichaam nodig heeft per dag in rust, bij een indifferente temperatuur (28-30 °C) en op een lege maag, voor het behoud van de functionering (bijv. tijdens het slapen) ervan.

Referentiewaarden voor de dagelijkse inname van kilocalorieën zonder fysieke activiteiten

Leeftijd (Jaren)	Vrouwen		Mannen	
	Gewicht (kg)	KCAL	Gewicht (kg)	KCAL
10-17	50	1265	60	1620
18-30	55	1298	65	1560
31-40	60	1302	70	1561
41-60	60	1242	70	1505
61-99	50	1035	65	1398

BMI (Body Mass Index)

De Body Mass Index (BMI) verwijst naar het lichaamsgewicht in verhouding tot de lichaamslengte.

BMI = Gewicht in kg: (lichaamslengte in m x lichaamslengte in m)

Voorbeeld:

Een vrouw weegt 55 kg en is 1,68 m lang. Haar BMI wordt als volgt berekend:

55 kg: (1,68 m x 1,68 m) ≈ 19,5 kg/m² ⇨ Normaal gewicht

De waarde "kwadraat van de lichaamslengte" is niet in verhouding tot het lichaamsoppervlak. De BMI is slechts een ruwe referentiewaarde, omdat het geen rekening houdt met de bouw en het geslacht van een persoon, noch met de individuele compositie van het lichaamsgewicht van het vet en het spierweefsel.

Referentiewaarden voor de BMI

BMI	Ondergewicht	Normaal	Overgewicht	Obesitas
	< 18,5	18,5 - 25	25 - 30	> 30

Let erop dat de interpretatie van de BMI overgewicht indiceert in het geval van zeer gespierde lichamen (bodybuilder). De reden hiervoor is dat de ver boven het gemiddelde spiermassa niet is genomen in de BMI formule.

Foutmeldingen op het scherm

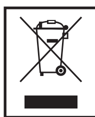
OPMERKING:
Als er een foutmelding op het scherm verschijnt, wacht dan totdat het apparaat is uitgeschakeld. Schakel het weer in en begin opnieuw te wegen. Als de foutmelding niet verdwijnt, haal dan de batterijen gedurende 10 seconden uit het batterijvak.

Scherm indicatoren	Betekenis
	Zelftest (na het invoeren van de batterijen) voor een perfecte functionering van de display
Lo	De batterij is bijna leeg. De weegschaal schakelt vervolgens uit.
Err	Het gewicht ligt boven het maximaal toegestane gewicht.
Err2/FAIL	Het percentage lichaamsvetgehalte ligt boven of onder de grenzen van de weegschaal.
E	De ingevoerde gebruikersgegevens komen niet overeen met de meting. Voer de juiste gebruikersgegevens in.

Reiniging

⚠ **LET OP:**
- Dompel de weegschaal niet onder water. Hierdoor kan het elektronische component vernield worden.
- Gebruik géén draadborstel of andere schurende voorwerpen.
- Gebruik geen scherpe of schurende reinigingsmiddelen.

- Reinig het apparaat met een vochtige, niet natte doek. Let op dat geen vocht in het apparaat kan dringen!
- U kunt eventueel een gewoon afwasmiddel of gewone zeep gebruiken.
- Droog het apparaat na de reiniging zorgvuldig af met een droge, zachte doek.



Verwijdering

Batterijen weggooien

Uw apparaat bevat batterijen. Als deze batterijen leeg zijn, volg dan de onderstaande instructies:

⚠ **LET OP:**
Batterijen/oplaadbare batterijen mogen niet met huishoudelijk afval weggegooid worden!

- De batterijen moeten uit het apparaat verwijderd worden.
- Gooi gebruikte batterijen weg bij een verzamelpunt of breng ze naar uw verkooppunt.
- Uw gemeente kan u informatie verschaffen over verzamelpunten voor batterijen.

Dit symbool kunt u vinden op batterijen/oplaadbare batterijen die schadelijke stoffen bevatten:



- Pb = bevat lood
- Cd = bevat cadmium
- Hg = bevat kwik
- Li = bevat lithium

Betekenis van het "Vuilnisbak"-symbool

Bescherm ons milieu, elektrische apparaten horen niet in het Huisafval.

Maak voor het afvoeren van elektrische apparaten gebruik van de voorgeschreven verzamelpunten en geef daar de elektrische apparaten af die u niet meer gebruikt.

Daardoor helpt u de potentiële effecten te voorkomen die een verkeerde afvoer op het milieu en de menselijke gezondheid kunnen hebben.

Op deze wijze levert u uw bijdrage aan het hergebruik, de recycling en andere verwerkingsvormen voor oude elektronische en elektrische apparaten.

Voor informatie over verzamelpunten voor uw apparaten kunt u contact opnemen met uw gemeente of gemeenteadministratie.

Mode d'emploi

Merci d'avoir choisi notre produit. Nous espérons qu'il vous apportera entière satisfaction.

Contenu

Notes générales

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant de mettre l'appareil en marche pour la première fois. Conservez le mode d'emploi ainsi que le bon de garantie, votre ticket de caisse et si possible, le carton avec l'emballage se trouvant à l'intérieur. Si vous remettez l'appareil à des tiers, veuillez-le remettre avec son mode d'emploi.

- L'appareil est exclusivement conçu pour un usage privé et non commercial.
- Utilisez uniquement l'appareil dans le but prévu.
- N'utilisez pas un appareil endommagé.
- Eloignez l'appareil de la chaleur, des rayons directs du soleil, de l'humidité (ne le plongez jamais dans un liquide) et des bords tranchants.
- Ne réparez pas l'appareil vous-même. Contactez plutôt un technicien qualifié.
- Respectez les "Conseils de sécurité spécifiques "ci-dessous".

Symboles de ce mode d'emploi

Les informations importantes pour votre sécurité sont particulièrement indiquées. Veillez à bien respecter ces indications afin d'éviter tout risque d'accident ou d'endommagement de l'appareil :

⚠ **AVERTISSEMENT :**
Prévient des risques pour votre santé et des risques éventuels de blessure.

⚠ **ATTENTION :**
Indique les risques pour l'appareil ou tout autre appareil.

NOTE :
Attire votre attention sur des conseils et informations.

Enfants

- Par mesure de sécurité vis-à-vis des enfants, ne laissez pas les emballages (sac en plastique, carton, polystyrène) à leur portée.

⚠ **AVERTISSEMENT :**
Ne pas laisser les jeunes enfants jouer avec le film. Il y a **risque d'étouffement !**

- Les enfants doivent être surveillés afin de garantir qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

Conseils de sécurité spécifiques à cet appareil

⚠ **AVERTISSEMENT :**
Si la surface de pesage devient humide ou couverte de gouttes d'eau, essuyezla d'abord pour la faire sécher. Elle présente un **risque de glissade.**

⚠ **ATTENTION :**
- Manipulez la balance avec précaution car c'est un instrument de mesure. Ne la laissez pas tomber. Ne sautez pas dessus.
- N'utilisez pas l'appareil pour un poids supérieur à 150 kg (330.69 lb, 23:62 st:lb). Cela risque sinon d'endommager votre appareil.

- Si vous portez le pèse-personne ou ne l'utilisez pas, veillez à le maintenir seulement en position horizontale.
- Cette balance qui permet d'analyser les graisses corporel-les ne convient pas aux personnes suivantes :

- Enfants de moins de 10 ans et adultes de plus de 99 ans
- Personnes souffrant de fièvre, d'œdème ou d'ostéoporose
- Personnes suivant un traitement par dialyse
- Personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque
- Personnes sous médicaments cardiovasculaires
- Femmes enceintes
- Les sportifs qui pratiquent plus de 5 heures d'activités sportives intensives par jour
- Personnes ayant un rythme cardiaque inférieur à 60 battements/minute
- Les personnes ayant des écarts anatomiques importants des jambes par rapport à la taille totale du corps (longueur des jambes fortement raccourcies ou allongées).

Manipulation des piles

⚠ **AVERTISSEMENT :**
- Ne pas exposer les piles à une grande chaleur ou directement aux rayons du soleil.
- Ne jetez jamais les piles dans le feu. **Risque d'explosion !**
- Maintenez les piles hors de portée des enfants. Les piles ne sont pas des jouets !
- Les piles risquent d'être avalées, ce qui représente un danger de mort. Si une pile est avalée, consulter un médecin immédiatement.
- N'essayez jamais d'ouvrir des piles avec force.
- Evitez tout contact avec d'autres objets métalliques (bagues, aiguilles, vis, etc.). **Risque de court-circuit !**
- Un court-circuit peut provoquer la surchauffe voir même l'inflammation des piles. Risque de brûlures.
- Par mesure de sécurité, il est conseillé pour le transport de couvrir les pôles des piles d'un ruban adhésif.
- Au cas où une pile se mettrait à couler, ne laissez pas ce liquide entrer en contact avec les yeux ou les muqueuses. En cas de salissure, lavez-vous les mains, rincez-vous les yeux à l'eau fraîche et consultez un médecin en cas de douleurs persistantes.

Installez les piles

NOTE :
Si besoin est, les piles fournies sont recouvertes d'une feuille plastique pour le transport.

1. Enlevez cette feuille avant d'insérer les piles dans l'appareil.
2. Ouvrez le compartiment à piles sur la face inférieure.
3. Introduisez 4 piles de type AAA/R03. Veillez à respecter la polarité (voir indications au fond du compartiment) !
4. Refermez le compartiment des piles.
5. Si le message "Lo"apparaît sur l'écran, remplacez les piles.

⚠ **ATTENTION :**
- Les piles sont susceptibles de fuir et de perdre de l'acide. Si l'appareil ne doit pas être utilise pendant de longues périodes, retirez les piles.
- Différents types de batterie ou batteries neuves et utilisées ne doivent pas être utilisés ensemble.
- Ne jetez pas vos piles dans les ordures ménagères. Nous vous prions de les ramener à un centre de recyclage approprié ou chez le fabricant.

Liste des différentséléments de commande

1 Bouton ▲
2 Bouton **SET**
3 Bouton ▼
4 Affichage
5 Surfaces de contact

Face inférieure (non illustrée)
Compartiment à piles
Bouton "kg / lb / st" (sélection de l'unité de poids)

Indicateurs sur affichage	Signification
kg (lb / st:lb)	Poids corporel
P1 - P9	Espace de mémoire d'utilisation
	Homme
	Femme
cm (◤ ◤◤)	Hauteur du corps
age	Âge
((•))	Ce symbole clignote lors du transfert des données vers l'application
	Pas de connexion à l'application - Ce symbole disparait de l'écran lorsque la connexion a été établie par l'application.
	Affichage des graisses corporelles
	Affichage de la masse d'eau corporelle
	Affichage de la masse musculaire
	Affichage de la masse osseuse
	Affichage des matières grasses des organes (gras des organes)

Indicateurs sur affichage	Signification
%	Pourcentage – graisses corporelles / masse d'eau corporelle / masse musculaire
− o + ++	Valeur nominale : poids insuffisant – poids normal – excès de poids – obèse
KCAL	Taux du métabolisme des besoins énergétiques quotidiens en kilocalories (BMR)
bmi	Indice de masse corporelle

Données techniques

Modèle : ....PW 5653 BT
Alimentation :..........................4 piles 1,5 V Type "AAA" / "R03"
Poids net de l'appareil .... environ 1,80 kg
Capacité de mémoire : 9
Equilibreage de la masse : . de 60 à 240 cm (2'00" – 7'10" ft:in)
Âge :..de 10 à 99 ans
Poids minimal :................................ab 5,0 kg (11.0 lb / 0:11 st:lb)
Poids maximal :.............................150 kg (330.69 lb / 23:62 st:lb)
Unité de mesure du poids :.. 100 g (0.2 lb / ¼ st:lb) incréments
Unité de mesure des
graisses corporelles : ....0,1 %
Graduation du liquide organique :.....................................0,1 %
Environnement de fonctionnement recommandé :
Température............................. 0 °C à 40 °C / 32 °F à 104 °F
Humidité relative de l'air :.. < 85%

Nous nous réservons le droit d'apporter des modifications techniques ainsi que des modifications de conception dans le cadre du développement continu de nos produits.

Cet appareil a été contrôlé d'après toutes les directives européennes actuelles applicables, comme par exemple concernant la compatibilité électromagnétique et la basse tension. Cet appareil a été fabriqué en respect des réglementations techniques de sécurité les plus récentes.

Informations sur le pèse-personne impédancemètre

⚠ AVERTISSEMENT :
N'utilisez pas un pèse-personne si vous possédez un stimulateur cardiaque ou un autre implant médical équipé de composants électroniques. La fonction de l'implant peut être altérée par l'appareil de mesure.

Le principe majeur de cet appareil est de mesurer l'impédance électrique dans le corps humain. Pour déterminer les données corporelles actuelles, l'appareil fait circuler un signal électrique discret et faible dans votre corps.

En général, le signal n'est pas dangereux ! Cependant, veuillez lire nos consignes spéciales en matière de sécurité !

La méthode de mesure porte le nom d'analyse d'impédance bioélectrique" (BIA) : c'est un facteur fondé sur la relation entre le poids corporel et les pourcentages de masse d'eau corporelle associés et sur diverses données biologiques (âge, sexe, poids corporel).

Information concernant le Bluetooth

Le Bluetooth est une technologie pour l'accès à distance sans fil aux appareils à proximité. Les dispositifs au standard Bluetooth transmettent dans la bande ISM (**I**ndustrial, **S**cientific and **M**edical) entre 2,402 et 2,480 GHz. Des interférences peuvent être produites par ex. par les réseaux WLAN, les radios DAB, les téléphones sans fil, ou les fours à micro-ondes qui utilisent la même plage de fréquence.

Cette balance vous offre la possibilité d'envoyer les données calculées à votre ordiphone ou à votre PC tablette via Bluetooth. De plus amples informations à ce sujet se trouvent dans le chapitre suivant (Information concernant l'application "Smart Scale") .

En raison du grand nombre de fabricants, de modèles et de versions de logiciel, il est impossible de garantir une complète fonctionnalité.

Information concernant l'application "Smart Scale"

Vous pouvez télécharger gratuitement l'application sur la boutique Apple ou la boutique Google Play.

NOTE :
En fonction du fournisseur, le téléchargement de l'application peut donner lieu a des frais.

Le lien pour le téléchargement de l'application se trouve sur notre page Internet :



http://www.etv.de/products/de/Personal-Care/Personenwaage/AEG-PW-5653-BT.html

Exigences du système pour l'utilisation de l'application

- iOs 6.0 ou ultérieur + Bluetooth 4.0 ou ultérieur
- Android 4.3 ou ultérieur + Bluetooth 4.0 ou ultérieur

Première utilisation avec l'application

Avant d'utiliser la balance avec l'application, vous devez effectuer le pairage des appareils. Pour ce faire, consultez le mode d'emploi de votre ordiphone ou de votre PC tablette

(ci-après dénommer “appareil”).

1. Activez Bluetooth dans les paramètres de votre appareil.
2. Installez l’application “Smart Scale” à partir de la boutique d’application correspondante.
3. Mettez la balance en marche en exerçant une légère pression sur la surface de pesage avec le pied.
4. Démarrez l’application. Établissez la connexion avec la balance dans le menu “Settings” de l’application.
5. Entrez vos détails d’utilisateur dans “User”.
6. Effectuez les mesures ainsi que le décrit la section, “Utilisation / Mesure et analyse”.

Utilisation

NOTE :
- Les boutons sont des boutons tactiles. Effleurez les boutons du doigt pour exécuter la fonction.
- Les pèse-personnes sont réglés à l’usine avec les unités “kg” et “cm”.

Pour convertir les paramètres en “lb” ou “st:lb” et “◤ ◤◤”, procédez comme suit :

1. Mettez la balance en marche en exerçant une légère pression sur la surface de pesage avec le pied.
2. Appuyez plusieurs fois sur le bouton “kg / lb / st” sur la face inférieure de la balance jusqu’à ce que l’unité de poids voulue soit affichée. L’unité correspondant à la hauteur change également de manière automatique.

La pesée

1. Placez la balance sur une surface plate et dure (évitez les tapis). Un sol irrégulier contribue à donner des mesures inexactes.
2. Tenez-vous droit, les deux pieds sur le pèse-personne. L’appareil s’allume automatiquement.
3. Répartissez tout votre poids et attendez que la balance détermine votre poids.
4. Les chiffres sur l’affichage clignoteront avant d’indiquer votre poids exact.

- Pour prolonger la durée de vie des piles, l’appareil s’éteindra automatiquement 10 secondes après avoir retiré vos pieds de la balance.
- S’il n’y a pas de détermination de poids quand “0.0” s’affiche, la balance s’éteint automatiquement au bout de 10 secondes.

Enregistrement des données personnelles

NOTE :
- La balance dispose de valeurs par défaut que vous pouvez modifier, comme décrit ci-dessous.
- Effectuez les étapes suivantes dans l’ordre et en quelques secondes. Sinon, l’appareil annulera automatiquement le mode de saisie.

NOTE :
- Conserver un des boutons (▲/▼) enfoncés pendant le réglage pour environ 2 secondes pour configurer le mode rapide.

1. Appuyez sur le bouton **SET**. La dernière présélection de la mémoire (par ex. **P1**) clignote sur l’écran. Confirmez le paramètre en appuyant sur le bouton ▲/▼. Puis, appuyez sur **SET** pour passer au paramètre suivant.
2. Le symbole “homme” ou “femme” clignotera. Confirmez le paramètre en appuyant sur **SET** ou utilisez le bouton ▲/▼ pour sélectionner le symbole de votre sexe. Puis, appuyez sur **SET** pour passer au paramètre suivant.
3. Le paramètre AGE clignotera. Sélectionnez votre âge en appuyant sur le bouton ▲/▼. Confirmez votre entrée en appuyant sur **SET**.
4. Le paramètre de la hauteur clignotera. Sélectionnez votre hauteur en appuyant sur le bouton ▲ ou ▼. Confirmez votre entrée en appuyant sur **SET**.
5. Ensuite l’écran s’affichera l’emplacement de mémoire, le symbole du genre et le poids “0,0 kg” (0,0 lb / 0: 0 st:lb).

Vous avez maintenant les options suivantes :

- Appuyez plusieurs fois sur le bouton **SET** pour afficher ou modifier à nouveau les réglages.
- Vous pouvez stocker davantage de présélections dans la mémoire. Suivez la procédure décrite ci-dessus.
- Vous pouvez immédiatement commencer à mesurer.

Mesure et analyse

Enregistrez vos données personnelles dans la mémoire.

NOTE :
- Le pèse-personne impédancemètre ne fonctionnera correctement que si vous êtes debout pied nus sur les surfaces de contact et avec la plante des pieds légèrement humides si possible. Si la plante des pieds est complètement sèche, les résultats peuvent être insatisfaisants car la conductivité sera trop faible.
- Si besoin est, essuyez les surfaces de contact pour améliorer les résultats.
- En raison de l’importante fluctuation des graisses corporelles, il est difficile d’atteindre une valeur standard. Ainsi, pour obtenir des données cohérentes, pesez-vous toujours à la même heure de la journée.

1. Appuyez sur le bouton **SET**. Utilisez le bouton ▲/▼ pour sélectionner la position où vos données sont enregistrées.
2. Vos données préprogrammées s’affichent brièvement. Attendez que l’affichage se stabilise : emplacement de mémoire, le symbole du genre et le poids “0,0 kg” (0,0 lb / 0: 0 st:lb).
3. Tenez-vous debout, les deux pieds sur les surfaces de contact (5) du pèse-personne.
4. Votre poids apparait d’abord brièvement. Puis l’analyse commence.

Un tapis roulant "0000"s'affiche pendant l'analyse. Après quelques seconds, les résultats suivants sont affichés en séquence. À chaque fois, la valeur est également affichée sous la forme d'une barre.

1. Le poids dans l'unité précédemment sélectionnée (kg / lb / st:lb)
2. La proportion de graisse corporelle en % (symbole)
3. La proportion de liquide organique en % (symbole)
4. Le poids des os en kg (lb / st:lb) (symbole)
5. La matière grasse des organes (symbole)
6. La proportion de masse musculaire en % (symbole)
7. Le taux du métabolisme des besoins énergétiques quotidiens en **KCAL** (symbole KCAL)
8. L'indice de masse corporelle (symbole bmi)

Puis, les données fixées seront plusieurs fois indiquées. La balance s'éteindra automatiquement.

Évaluation des résultats

Il existe des personnes corpulentes ayant un pourcentage équilibré entre la masse graisseuse et la masse musculaire, et des personnes apparemment minces ayant une masse graisseuse très élevée. La graisse est un facteur qui pèse beaucoup sur le corps, en particulier sur le système cardio-vasculaire. Par conséquent, le contrôle de ces deux valeurs (graisse et poids) est une priorité en matière de santé et de forme physique.

Graisses corporelles

Les graisses corporelles représentent un élément important du corps. Elles jouent un rôle vital dans le corps en tant que vitamines de référence pour protéger les articulations et en tant qu'élément régulateur de la température corporelle. Ainsi, le but n'est pas de réduire radicalement la proportion des graisses corporelles, mais plutôt de mettre en place et de maintenir un équilibre sain entre le muscle et les graisses.

L'importance de l'eau pour notre santé

Près de cinquante-cinq à soixante pour cent du corps humain est composé d'eau en fonction de l'âge et du sexe en quantité variable.

L'eau accomplit plusieurs tâches dans le corps :

- C'est la pierre angulaire de nos cellules. Toutes les cellules de notre corps, à savoir les cellules de la peau, les cellules des glandes, les fibres musculaires, les cellules cérébrales ou toute autre cellule, ne fonctionnent que si elles contiennent une quantité suffisante d'eau.
- Elle agit comme un solvant pour les substances importantes de notre corps.
- Elle sert à transporter les nutriments, les propres substances du corps et les produits métaboliques.

Vous pouvez consulter les valeurs de référence du profil de votre forme physique dans le tableau de référence. Il indique l'impact des données de graisses corporelles sur l'âge et le sexe. Faites toujours attention à l'équilibre de la masse d'eau corporelle, qui, avec le niveau des graisses corporelles, subit de fortes fluctuations tout au long de la journée. Ainsi, pour obtenir des données cohérentes, pesez-vous toujours à la même heure de la journée.

Considérez uniquement les résultats calculés des graisses corporelles et du niveau de masse d'eau corporelle comme des valeurs de référence. Ils ne doivent pas être utilisés pour satisfaire un objectif médical. Consultez toujours un médecin si vous avez des questions sur un traitement médical ou sur un régime pour atteindre un poids normal.

Guide des pourcentages de graisse corporelle (valeurs approximatives)

Âge (années)	Femmes			
	Poids insuffisant	Normal	Excès de poids	Obèse
10–17	3,0 – 15,0	15,1 – 22,0	22,1 – 26,4	26,5 – 50,0
18–30	3,0 – 15,4	15,5 – 23,0	23,1 – 27,0	27,1 – 50,0
31–40	3,0 – 16,0	16,1 – 23,4	23,5 – 27,4	27,5 – 50,0
41–60	3,0 – 16,4	16,5 – 24,0	24,1 – 28,0	28,1 – 50,0
61–99	3,0 – 17,0	17,1 – 24,4	24,5 – 28,4	28,5 – 50,0

Âge (années)	Hommes			
	Poids insuffisant	Normal	Excès de poids	Obèse
10–17	3,0 – 12,0	12,1 – 17,0	17,1 – 22,0	22,1 – 50,0
18–30	3,0 – 12,4	12,5 – 18,0	18,1 – 23,0	23,1 – 50,0
31–40	3,0 – 13,0	13,1 – 18,4	18,5 – 23,0	23,1 – 50,0
41–60	3,0 – 13,4	13,5 – 19,0	19,1 – 23,4	23,5 – 50,0
61–99	3,0 – 14,0	14,1 – 19,4	19,5 – 24,0	24,1 – 50,0

Guide des pourcentages d’eau corporelle (valeurs approximatives)

Âge (années)	Femmes			Hommes		
	Faible	Normale	Élevée	Faible	Normale	Élevée
10–17	< 54,0	54,0 – 60,0	> 60,0	< 57,0	57,0 – 62,0	> 62,0
18–30	< 53,5	53,5 – 59,5	> 59,5	< 56,5	56,5 – 61,5	> 61,5
31–40	< 53,0	53,0 – 59,0	> 59,0	< 56,0	56,0 – 61,0	> 61,0
41–60	< 52,5	52,5 – 58,5	> 58,5	< 55,5	55,5 – 60,5	> 60,5
61–99	< 52,0	52,0 – 58,0	> 58,0	< 55,0	55,0 – 60,0	> 60,0

Guide de graisse des organes (valeurs approximatives)

Graisse des organes	Normals	Légèrement trop élevée	Trop élevée
	0 – 9	10 – 14	> 15

La graisse des organes se situe dans la cavité abdominale qui entoure les organes internes. Dans une certaine mesure, elle peut être attribuée certain à la graisse abdominale. Elle n’est pas directement visible mais elle fait partie du volume abdominal. Cette graisse constitue une réserve pendant les périodes de disette.

BMR (Basal Metabolic Rate / dépense énergétique)

Le taux du métabolisme (BMR) caractérise la dépense énergétique. La dépense énergétique sert à décrire la quantité d’énergie en KCAL dont le corps a besoin par jour au repos complet, à une température indifférente (28 à 30 °C) et avec l’estomac vide afin de maintenir son fonctionnement (par ex. en dormant).

Valeurs de référence de l’apport calorique quotidien sans activité physique

Âge (années)	Femmes		Hommes	
	Poids (kg)	KCAL	Poids (kg)	KCAL
10-17	50	1265	60	1620
18-30	55	1298	65	1560
31-40	60	1302	70	1561
41-60	60	1242	70	1505
61-99	50	1035	65	1398

BMI (Body Mass Index)

L’indice de masse corporel (BMI) est égal au poids corporel sur la hauteur du corps au carré.

BMI = Poids en kg : (hauteur du corps en m x hauteur du corps en m)

Exemple :
Une femme pèse 55 kg et mesure 1,68 m. Son BMI se calcule ainsi :

55 kg : (1,68 m x 1,68 m) ≈ 19,5 kg/m² ⇨ poids normal

La valeur “hauteur du corps au carré” n’est pas liée à la surface du corps. Le BMI est une simple valeur de référence grossière, qui ne prend en compte ni la constitution ni le genre, ni la composition individuelle de la masse corporelle en graisse et en tissu musculaire d’un humain.

Valeurs de référence pour le BMI

BMI	Insuffisance pondérale	Normal	Surpoids	Obésité
	< 18,5	18,5 - 25	25 - 30	> 30

Remarque : l’interprétation de le BMI indique un excès de poids avec les corps très musclés (culturistes). La raison est que la formule de le BMI ne prend pas en compte la masse musculaire très supérieure à la moyenne.

Messages d’erreur à l’écran

NOTE :
En cas de message d’erreur à l’écran, attendez jusqu’à ce que l’appareil soit éteint. Allumez-le une nouvelle fois pour redémarrer. Si le message d’erreur persiste, retirez les piles de leur compartiment pendant 10 secondes.

Indicateurs sur affichage	Signification
P8 8888	Autotest (après installation des piles) pour un fonctionnement parfait de l’affichage
Lo	Batterie faible. La balance s’éteint.
Err	Le poids est au-dessus du poids maximal autorisé.
Err2 / FAIL	Le pourcentage de matière grasse est au-dessus ou au-dessous des limites de l’échelle de mesure.
E	Les détails d’utilisateur saisis ne correspondent pas à la mesure. Veuillez saisir les détails d’utilisateur corrects.

Nettoyage

⚠ ATTENTION :
- Ne plongez jamais votre pèse-personne dans l'eau.
- Ne pas utiliser de brosse en fil de fer ou autres objets abrasifs.
- Ne pas utiliser de détergents agressifs ou abrasifs.

- Ne plongez jamais votre pèse-personne dans l'eau.
- Ne pas utiliser de brosse en fil de fer ou autres objets abrasifs.
- Ne pas utiliser de détergents agressifs ou abrasifs.



Élimination

Élimination des piles

Votre appareil contient des piles. Si ces piles sont usées, suivez les consignes suivantes :

⚠ ATTENTION :
Ne jetez pas les piles/piles rechargeables avec les déchets ménagers !

- Enlevez les piles de l'appareil.
- Rapportez les piles usagées au point de collecte approprié ou à votre détaillant.
- La ville ou l'autorité locale du lieu de votre domicile peut vous donner des informations sur les points de collecte publics.

Vous pouvez trouver ce symbole sur les piles/ piles rechargeables qui contiennent des substances nocives :



- Pb = contient du plomb
- Cd = contient du cadmium
- Hg = contient du mercure
- Li = contient du lithium

Signification du symbole "Élimination"

Protégez votre environnement, ne jetez pas vos appareils électriques avec les ordures ménagères.

Utilisez, pour l'élimination de vos appareils électriques, les bornes de collecte prévues à cet effet où vous pouvez vous débarrasser des appareils que vous n'utilisez plus.

Vous contribuez ainsi à éviter les impacts potentiels dans l'environnement et sur la santé de chacun, causés par une mauvaise élimination de ces déchets.

Vous contribuez aussi au recyclage sous toutes ses formes des appareils électriques et électroniques usagés.

Vous trouverez toutes les informations sur les bornes d'élimination des appareils auprès de votre commune ou de l'administration de votre communauté.

Instrucciones de servicio

Le agradecemos que haya adquirido este producto y esperamos que disfrute de su uso.

Índice

Notas generales

Antes de la puesta en servicio de este aparato lea detenidamente el manual de instrucciones y guarde éste bien incluido la garantía, el recibo de pago y si es posible también el cartón de embalaje con el embalaje interior. En caso de dejar el aparato a terceros, también entregue el manual de instrucciones.

- Este dispositivo ha sido diseñado exclusivamente para su uso privado, quedando prohibido su empleo con fines comerciales.
- Use el dispositivo únicamente para su fin específico.
- No utilice el dispositivo si está defectuoso.
- Manténgalo alejado de fuentes de calor, la acción directa del sol, la humedad (no lo sumerja nunca en ningún liquido) y el contacto con objetos afilados.
- No repare el aparato por su cuenta, sino vaya a un establecimiento autorizado.
- Por favor tenga atención a las “Indicaciones especiales de seguridad” indicadas a continuación.

Símbolos en este manual de instrucciones

Advertencias importantes para su seguridad están señaladas en especial. Siga estas advertencias incondicionalmente, para evitar accidentes y daños en el aparato:

⚠ AVISO:
Advierte ante los peligros para su salud y demuestra posibles riesgos de herida.

⚠ ATENCIÓN:
Indica los posibles riesgos para el aparato u otros objetos.

NOTA:
Pone en relieve consejos e informaciones para usted.

Niños

- Para la seguridad de sus niños no deje material de embalaje (Bolsas de plástico, cartón, poliestireno etc.) a su alcance.

  ⚠ ¡AVISO!
  No deje jugar a los niños con la lámina. **¡Existe peligro de asfixia!**

- Los infantiles deberían ser vigilados, para asegurar que no jueguen con el aparato.

Indicaciones especiales de seguridad para este aparato

⚠ AVISO:
Si la superficie del peso está húmeda o si caen gotas de agua sobre la misma, límpiela primero para secarla. Existe el **riesgo de resbalarse.**

⚠ ATENCIÓN:
- Cuide la báscula, se trata de un instrumento de medida. Por favor no se tire o salte encima de la báscula.
- Para evitar defectos en el aparato, no sobrecargue el aparato con más de 150 kg (330.69 lb, 23:62 st:lb).

- Al transportar la báscula o al no utilizarla, almacene ésta por favor en posición horizontal.
- La báscula de análisis de grasa corporal no es apta para su uso por parte de:
  - Niños menores de 10 años o adultos mayores de 99 años
  - Personas con síntomas de fiebre, edema u osteoporosis

- Personas sometidas a tratamiento mediante diálisis
- Personas con marcapasos
- Personas que toman medicación cardiovascular
- Mujeres embarazadas
- Deportistas que lleven a cabo más de 5 horas de actividad deportiva intensiva al día
- Personas con un pulso inferior a 60 pulsaciones por minuto
- Personas con diferencias anatómicas de las piernas considerables en relación con el tamaño del cuerpo total (longitud de las piernas notablemente acortadas o alargadas).

Manipulación de baterías

⚠ **AVISO:**

- No exponga las pilas al alto calor o a la luz solar directa.
- Nunca tire las baterías al fuego. ¡Existe **peligro de explosión!**
- Mantenga las baterías fuera del alcance de los niños. ¡No son juguetes!
- Las baterías se pueden tragar, y pueden poner en peligro la vida. Si se traga una batería, solicite asistencia médica inmediatamente.
- No intente abrir las baterías a la fuerza.
- Evite el contacto con objetos metálicos (anillos, clavos, tornillos, etc.) ¡Peligro de **cortocircuito!**
- En caso de un cortocircuito, las baterías pueden calentar-se mucho e incluso encenderse. A consecuencia de ello pueden producirse quemaduras.
- Para su seguridad durante el transporte de las baterías los polos deben cubrirse con cinta adhesiva.
- En caso de derramarse el líquido de la batería, éste no debe llegar a los ojos o mucosas. En caso de un contacto con el líquido, lavarse las manos, enjuagarse los ojos con agua limpia, de continuar las molestias consultar a un médico.

Introducir baterías

NOTA:
Si es aplicable, las baterías incluidas se han protegido para el transporte con una película de plástico.

1. Retire la película antes de introducir las baterías en el aparato.
2. Abra el compartimento de la batería en la parte inferior.
3. Introduzca 4 baterías del tipo AAA/R03. ¡Tenga atención con la polaridad correcta (vea la indicación en el suelo del compartimento de baterías)!
4. Cierre de nuevo la cámara de baterías.
5. Si aparece en pantalla el mensaje "Lo", sustituya las pilas.

⚠ **ATENCIÓN:**

- Las pilas podrían tener fugas y perder ácido de batería. Si el aparato no se utiliza durante largos periodos de tiempo, retire las pilas.
- Tipos de pila desiguales o pilas nuevas y usadas no se pueden utilizar conjuntamente.
- Las baterías no se deben tirar a la basura doméstica. Por favor lleve las baterías usadas a sitios especiales de recogida o a su concesionario.

Indicación de los elementos de manejo

1 Botón ▲
2 Botón **SET**
3 Botón ▼
4 Pantalla
5 Superficies de contacto

Parte inferior (no mostrada)
Compartimento de la batería
Botón "kg / lb / st" (seleccione la unidad de peso)

Indicadores en pantalla	Significado
kg (lb / st:lb)	Peso corporal
P1 - P9	Espacio de memoria del usuario
	Hombre
	Mujer
cm	Estatura
age	Edad
	Este símbolo parpadea mientras se transfieren los datos a la aplicación
	Sin conexión con la aplicación - El símbolo de la pantalla desaparece en cuanto se establece una conexión vía la aplicación.
	Grasa corporal
	Agua corporal
	Masa muscular
	Peso óseo
	Pantalla de grasa abdominal (grasa orgánica)
%	Porcentaje grasa corporal / agua corporal / masa muscular

Indicadores en pantalla	Significado
− o + ++	Índice: peso bajo – peso normal – sobre-peso – obesidad
KCAL	Índice de metabolismo basal de los requisitos de energía diaria en kiloca-lorías (BMR)
bmi	Índice de masa corporal

Datos técnicos

Modelo:..PW 5653 BT
Suministro de tensión:.......4 pilas de 1,5 V tipo "AAA" / "R03"
Peso neto del dispositivo .... aprox. 1,80 kg
Capacidad de memoria:..9
Estatura:...................................de 60 a 240 cm (2'00" – 7'10" ft:in)
Edad:.. de 10 a 99 años
Peso mínimo: ....de 5,0 kg (11.0 lb / 0:11 st:lb)
Peso máximo:.................................150 kg (330.69 lb / 23:62 st:lb)
Unidad de medida de
peso: ....incrementos de 100 g (0.2 lb / ¼ st:lb)
Unidad de medida de grasa corporal:.................................0,1 %
Nivel de agua corporal: ....0,1 %
Entorno de funcionamiento recomendado:
Temperatura.................................. 0°C - 40°C / 32°F - 104°F
Humedad relativa del aire:.. < 85%

El derecho de realizar modificaciones técnicas y de diseño en el curso del desarrollo continuo del producto está reservado.

Este aparato se ha examinado según las normativas actuales y vigentes de la Comunidad Europea, como p.ej. compatibilidad electromagnética y directiva de baja tensión y se ha construido según las más nuevas especificaciones en razón de la seguridad.

Información sobre la báscula de baño

⚠ AVISO:
No utilice la báscula si tiene un marcapasos o cualquier otro implante médico con componentes electrónicos. El uso de la báscula podría interferir con el funcionamiento del implante.

El principio esencial de este dispositivo se basa en el cálculo de la impedancia eléctrica en el cuerpo humano. Para determinar los datos corporales exactos, el dispositivo lanza una señal eléctrica débil e inapreciable a través del cuerpo.

En general, esta señal es segura. Lea atentamente las instrucciones especiales de seguridad para obtener más información.

El método de cálculo se conoce como "análisis de impedancia bioeléctrica" (BIA, por sus siglas en inglés), un factor que se basa en la relación entre el peso corporal y los porcentajes asociados de agua corporal, así como otros datos biológicos (edad, sexo y peso corporal).

Información sobre Bluetooth

Bluetooth es una tecnología para conexión inalámbrica remota de dispositivos en un distancia corta. Los dispositivos con Bluetooth Standard transmiten en la banda ISM (**I**ndustrial, **S**cientific and **M**edical) entre 2.402 y 2.480 GHz. Se pueden originar interferencias, por ejemplo, por redes WLAN, radios DAB, teléfonos inalámbricos, u hornos microondas que funcionan en el mismo rango de frecuencia.

Estas básculas le ofrecen las posibilidad de enviar los datos calculados vía Bluetooth al ordenador de su smartphone o tableta. Se puede encontrar más información en la sección siguiente (Información sobre la aplicación "Smart Scale").

Debido a la existencia de muchos fabricantes, modelos y versiones de programa diferentes, no se garantiza una funcionalidad completa.

Información sobre la aplicación "Smart Scale"

Se puede descargar la aplicación gratuita vía Apple Store o Google Play Store.

NOTA:
Dependiendo del proveedor, puede haber costes implicados en la descarga de la aplicación.

El enlace para la descarga se puede encontrar en nuestra página de Internet:



http://www.etv.de/products/de/Personal-Care/Personenwaage/AEG-PW-5653-BT.html

Requisitos del sistema para el uso de la aplicación

- iOs 6.0 o superior + Bluetooth 4.0 o superior
- Android 4.3 o superior + Bluetooth 4.0 o superior

Uso inicial con la aplicación

Antes de utilizar la báscula con la aplicación, debe emparejar los dispositivos. Para hacerlo así, consulte el manual de usuario para su ordenador del smartphone o tableta (de aquí en adelante denominado como "dispositivo").

1. Active el Bluetooth en la configuración de su dispositivo.

2. Instale la aplicación “Smart Scale” desde el correspondiente App Store.
3. Conecte las básculas ejerciendo una suave presión en la superficie de la báscula con el pie.
4. Inicie la aplicación. Establezca una conexión para la báscula en el menú “Settings” de la aplicación .
5. Introduzca los detalles de usuario en la aplicación de “User”.
6. Ejecute la medición según lo descrito en la sección, “Uso / Cálculo y análisis”.

Uso

NOTA:
- Los botones son táctiles. Toque suavemente los botones con un dedo para ejecutar la función.
- Las unidades configuradas en fábrica para la báscula son “kg” y “cm”.

Para cambiar la configuración a “lb” o “st:lb”, así como a “◤ ◤◤”, siga estos pasos:

1. Conecte la báscula ejerciendo suavemente presión en la superficie de la misma con el pie.
2. Pulse el botón “kg / lb / st” en el lado inferior de la báscula de manera repetida, hasta visualizar la unidad de peso. La unidad seleccionada para la altura también cambiará automáticamente.

Función de peso

1. Coloque la báscula sobre una superficie plana y dura (evite las alfombras). Una superficie irregular podría contribuir a la obtención de resultados incorrectos.
2. Suba a la báscula con los dos pies. El dispositivo se encenderá automáticamente.
3. Distribuya el peso por igual y espere a que la báscula calcule su peso.
4. Los dígitos de la pantalla parpadearán antes de mostrar su peso exacto.

- El dispositivo se apagará automáticamente para ahorrar batería 10 segundos después de que se haya retirado de la báscula.
- Si no detecta peso mientras indica “0.0”, la báscula se desconectará automáticamente transcurridos 10 segundos.

Memorización de datos personales

NOTA:
- La báscula contiene una serie de valores predeterminados, que puede modificar como se describe a continuación.
- Siga los pasos descritos a continuación en orden y sin pausa. Si espera unos segundos, el dispositivo cancelará automáticamente el modo de introducción de datos.

NOTA:
- Mantenga uno de los botones (▲/▼) pulsados durante el ajuste aproximadamente 2 segundos y se ajusta el modo rápido.

1. Pulse el botón **SET**. La última selección programada de la memoria (ej., **P1**) parpadeará en la pantalla. Pulse **SET** para confirmar el ajuste o seleccione otro espacio de memoria mediante los botones ▲/▼. A continuación, pulse **SET** para pasar al siguiente ajuste.
2. Los símbolos para “hombre” o “mujer” parpadearán en pantalla. Pulse **SET** para confirmar el ajuste o seleccione el símbolo correspodiente a su sexo mediante el botón ▲/▼. A continuación, pulse **SET** para pasar al siguiente ajuste.
3. El ajuste AGE (edad) parpadeará en pantalla. Seleccione su edad mediante los botones ▲/▼. Pulse **SET** para confirmar el dato introducido.
4. El ajuste de estatura parpadeará en pantalla. Seleccione su estatura mediante los botones ▲/▼. Pulse **SET** para confirmar el dato introducido.
5. Luego, verá la ubicación de la memoria, el símbolo del sexo y el peso “0,0 kg” (0,0 lb / 0: 0 st:lb) en la pantalla.

A continuación, tendrá las siguientes opciones:

- Presione de manera repetida el botón **SET** para visualizar o cambiar los ajustes de nuevo.
- Puede almacenar más de un programa en la memoria. Proceda según lo descrito anteriormente.
- Comenzar de inmediato el análisis.

Cálculo y análisis

Guarde sus datos personales en la memoria.

NOTA:
- La báscula de baño funcionará correctamente cuando se coloque de pies en contacto con la superficie el pie descalzo y con una ligera humedad en las plantas de los pies, si es posible. Si están completamente secas las plantas de los pies puede dar lecturas no satisfactorias porque tienen conductividad que es demasiado baja.
- Si es necesario, limpie las superficies de contacto para un mejor rendimiento.
- Debido a las fluctuaciones significativas de la grasa corporal, resulta difícil obtener un valor estándar. Por tanto, para obtener datos coherentes, pésese siempre a la misma hora.

1. Pulse el botón **SET**. Utilice los botones ▲/▼ para seleccionar la posición de memoria en la que se han guardado sus datos.
2. Sus datos predeterminados aparecen brevemente en la pantalla. Espere hasta que la pantalla se pare: ubicación de la memoria, el símbolo del sexo y el peso “0.0 kg” (0.0 lb / 0: 0 st:lb).
3. Suba a la báscula con los dos pies ubicados en las superficies de contacto (5).

4. Primero se visualiza el peso en la pantalla brevemente. Luego comienza el análisis.

   Verá un ciclo infinito "0000" en la pantalla durante el análisis. Después de unos pocos segundos, se visualizan los siguientes resultados en secuencia. Todas las veces, se visualiza el valor en la forma de barra.

   1. El peso en la unidad seleccionada previamente (kg / lb / st:lb)
   2. La proporción de la grasa corporal en % (símbolo)
   3. La proporción de agua corporal % (símbolo)
   4. El peso óseo en kg (lb / st:lb) (símbolo)
   5. La grasa abdominal (símbolo)
   6. La proporción de masa muscular en % (símbolo)
   7. El índice de metabolismo basal del requisito de energía diaria en **KCAL** (símbolo)
   8. El índice de masa corporal (símbolo)

Después de mostrarán los datos determinados repetidamente. A continuación, la báscula se apagará automáticamente.

Evaluación de los resultados

Existen personas pesadas con una relación equilibrada entre los porcentajes de grasa y masa muscular, de la misma forma que existen personas aparentemente delgadas con valores de grasa corporal considerablemente altos. La grasa es un factor que provoca serios problemas en el cuerpo, en especial en el sistema cardiovascular. Por ello, el control de ambos valores (grasa y peso) es un requisito indispensable para gozar de una buena salud y una buena forma física.

Grasa corporal

La grasa corporal es un componente importante del cuerpo. Juega un papel esencial en el mismo, desde la protección de las articulaciones como depósito de vitaminas hasta la regulación de la temperatura corporal. Por tanto, el objetivo no será la reducción radical de la proporción de grasa corporal, sino alcanzar un sano equilibrio entre músculo y grasa.

Importancia del agua para la salud

Aproximadamente entre el 55-60% del cuerpo humano es agua. La cantidad varía en función de la edad y el sexo.

El agua cumple una serie de funciones en el cuerpo:

- Es el elemento esencial de nuestras células. Es decir, todas las células del cuerpo, ya sean dérmicas, glandulares, cerebrales o de otro tipo, requieren una cierta cantidad de agua para cumplir su función.
- Actúa como importante disolvente de ciertas sustancias en el cuerpo.
- Es un medio de transporte de nutrientes, sustancias propias del cuerpo y productos resultantes de los procesos metabólicos.

Puede consultar la tabla de referencia para obtener valores aproximados para su perfil de forma física. Esta tabla muestra la relación de dependencia de los índices de grasa corporal con la edad y el sexo del individuo. Preste atención siempre al nivel de agua corporal que, al igual que el nivel de grasa, sufre fuertes fluctuaciones a lo largo del día. Para obtener datos consistentes, mida los valores siempre a la misma hora del día.

Los resultados obtenidos para la grasa corporal y el nivel de agua se deben tomar únicamente como referencia. No se recomienda su uso para fines médicos. Consulte siempre a su médico si tiene dudas sobre la adecuación de un tratamiento médico o una dieta para alcanzar el peso corporal ideal.

Porcentaje de grasa corporal orientativo (cifras aproximadas)

Edad (años)	Mujer			
	Peso bajo	Normal	Sobrepeso	Obesidad
10–17	3,0 – 15,0	15,1 – 22,0	22,1 – 26,4	26,5 – 50,0
18–30	3,0 – 15,4	15,5 – 23,0	23,1 – 27,0	27,1 – 50,0
31–40	3,0 – 16,0	16,1 – 23,4	23,5 – 27,4	27,5 – 50,0
41–60	3,0 – 16,4	16,5 – 24,0	24,1 – 28,0	28,1 – 50,0
61–99	3,0 – 17,0	17,1 – 24,4	24,5 – 28,4	28,5 – 50,0

Edad (años)	Hombre			
	Peso bajo	Normal	Sobrepeso	Obesidad
10–17	3,0 – 12,0	12,1 – 17,0	17,1 – 22,0	22,1 – 50,0
18–30	3,0 – 12,4	12,5 – 18,0	18,1 – 23,0	23,1 – 50,0
31–40	3,0 – 13,0	13,1 – 18,4	18,5 – 23,0	23,1 – 50,0
41–60	3,0 – 13,4	13,5 – 19,0	19,1 – 23,4	23,5 – 50,0
61–99	3,0 – 14,0	14,1 – 19,4	19,5 – 24,0	24,1 – 50,0

Porcentaje de agua corporal orientativo (cifras aproximadas)

Edad (años)	Mujer			Hombre		
	Bajo	Normal	Alto	Bajo	Normal	Alto
10–17	< 54,0	54,0 – 60,0	> 60,0	< 57,0	57,0 – 62,0	> 62,0
18–30	< 53,5	53,5 – 59,5	> 59,5	< 56,5	56,5 – 61,5	> 61,5
31–40	< 53,0	53,0 – 59,0	> 59,0	< 56,0	56,0 – 61,0	> 61,0
41–60	< 52,5	52,5 – 58,5	> 58,5	< 55,5	55,5 – 60,5	> 60,5
61–99	< 52,0	52,0 – 58,0	> 58,0	< 55,0	55,0 – 60,0	> 60,0

Porcentaje de grasa abdominal orientativo (cifras aproximadas)

Grasa abdominal	Normal	Algo alto	Demasiado alto
	0 – 9	10 – 14	> 15

Las grasa abdominal es la grasa ubicada en la cavidad abdominal, que rodea los órganos internos. Hasta un cierto grado, se puede atribuir como grasa abdominal. No es directamente visible, pero supone una parte del volumen del abdomen. Esta grasa actúa como reserva durante la escasez de alimentos.

BMR (Basal Metabolic Rate/Consumo de energía)

El índice de metabolismo basal (BMR) se caracteriza por el consumo de energía. El consumo de energía se describe por la cantidad de energía en KCAL que el cuerpo requiere al día en completo descanso, a una temperatura cualquiera (28-30 °C) y en un estómago vacío para el mantenimiento de su función (ej., durmiendo).

Valores de referencia del consumo diario de kilocalorías sin actividades físicas

Edad (años)	Mujer		Hombre	
	Peso (kg)	KCAL	Peso (kg)	KCAL
10-17	50	1265	60	1620
18-30	55	1298	65	1560
31-40	60	1302	70	1561
41-60	60	1242	70	1505
61-99	50	1035	65	1398

BMI (Body Mass Index)

El índice de masa corporal (BMI) se refiere al peso del cuerpo al cuadrado de la altura del cuerpo.

BMI = peso in kg: (altura de cuerpo en m X la altura del cuerpo en m)

Ejemplo:
Una mujer pesa 55 kg y mide 1,68 m. Su BMI se calcula conforme a lo siguiente:

55 kg: (1,68 m x 1,68 m) ≈ 19,5 kg/m² ⇨ Peso normal

El valor "cuadrado de la altura del cuerpo" no tiene relación con la superficie corporal. El BMI es meramente un valor de referencia, como tampoco tiene en cuenta la complexión y el sexo, ni la estructura individual de la masa corporal a partir de la grasa y tejido muscular de una persona.

Valores de referencia del BMI

BMI	Por debajo del peso	Normal	Sobrepeso	Obeso
	< 18,5	18,5 - 25	25 - 30	> 30

Tenga en cuenta que la interpretación del BMI indica exceso de peso con cuerpos musculosos (culturistas). La razón para ello es que la masa muscular muy por encima de la media no se contempla en la fórmula de BMI.

Mensajes de error de pantalla

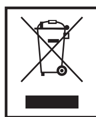
NOTA:
Si aparece en pantalla un mensaje de error, espere a que el aparato esté apagado y, a continuación, vuelva a encenderlo. Si el mensaje de error no ha desaparecido, extraiga las baterías del compartimento correspondiente durante 10 segundos.

Indicadores en pantalla	Significado
P8 8888 8888	Autocomprobación (después de introducir las baterías) para un perfecto funcionamiento de la pantalla
Lo	El nivel de las pilas es bajo. Entonces, la báscula se desconecta.
Err	El peso sobrepasa el máximo permitido.
Err2/FAIL	El porcentaje de grasa corporal sobrepasa o no alcanza los límites de la báscula de análisis corporal.
E	Los detalles de usuario introducidos no se corresponden con la medición. Introduzca los detalles de usuario correctos.

Limpieza

ATENCIÓN:
- No sumerja la báscula en agua, esto podría dañar la electrónica de ella.
- No utilice un cepillo de alambre u objetos abrasivos.
- No utilice detergentes agresivos o abrasivos.

- Limpie el aparato con un paño levemente humedecido, pero no mojado. ¡Tenga atención que no entre humedad es decir líquido en el aparato!
- Como aditivo puede utilizar un agente de lavado ordinario o jabón.
- Después de la limpieza seque bien el aparato con un paño seco.



Eliminación

Eliminación de baterías

Su aparato contiene baterías. Si las baterías están gastadas, siga las instrucciones siguientes:

ATENCIÓN:
Las baterías/baterías recargables usados no deben desecharse con los residuos domésticos.

- Las baterías deben sacarse del aparato.
- Entregue las baterías gastadas a un punto de recogida adecuado o a un comercio.
- Su ayuntamiento puede ofrecerle más información sobre los puntos de recogida públicos.

Este símbolo se encuentra en baterías/baterías recargables que contienen sustancias peligrosas:



- Pb = contiene plomo
- Cd = contiene cadmio
- Hg = contiene mercurio
- Li = contiene litio

Significado del símbolo “Cubo de basura”

Proteja nuestro medio ambiente, aparatos eléctricos no forman parte de la basura doméstica.

Haga uso de los centros de recogida previstos para la eliminación de aparatos eléctricos y entregue allí sus aparatos eléctricos que no vaya a utilizar más.

Ayudará en evitar las potenciales consecuencias, a causa de una erronéa eliminación de desechos, para el medio ambiente y la salud humana.

Con ello, contribuirá a la recuperación, al reciclado y a otras formas de reutilización de los aparatos viejos eléctricos y electrónicos.

La información cómo se debe eliminar los aparatos, se obtiene en su ayuntamiento o su administración municipal.

Istruzioni per l'uso

Vi ringraziamo per aver acquistato un articolo di nostra produzione. Ci auguriamo che possiate trarre la massima soddisfazione dal suo utilizzo.

Indice

Note Generali

Prima di mettere in funzione questo apparecchio, leggere molto attentamente le istruzioni per l'uso e conservarle con cura unitamente al certificato di garanzia, allo scontrino e, se possibile, alla scatola di cartone con la confezione interna. Se passate l'apparecchio a terzi, consegnate anche le istruzioni per l'uso.

- L'apparecchio è destinato esclusivamente all'uso domestic e non a quello commerciale.
- Utilizzare l'apparecchio soltanto per gli scopi previsti.
- Non utilizzare un apparecchio danneggiato.
- Tenere lontano da calore, luce diretta del sole e umidità (non immergere mai l'apparecchio in liquidi), nonché bordi appuntiti.
- Non tentare di riparare l'apparecchio, bensì rivolgersi a un tecnico autorizzato.
- Rispettare le seguenti "Speciali norme di sicurezza".

Simboli per questo manuale di istruzioni per l'uso

Le indicazioni importanti per la propria sicurezza sono indicati appropriatamente. Osservare assolutamente queste indicazioni, per evitare incidenti e danni all'apparecchio:

> ⚠ **AVVISO:**
> Previene i rischi della propria salute ed indica possibili rischi di ferite.

> ⚠ **ATTENZIONE:**
> Indica possibili pericoli per l' apparecchio o altri oggetti.

> **NOTA:**
> Mette in risalto consigli ed informazioni.

Bambini

- Per sicurezza tenere l'imballaggio (sacchetto di plastica, scatola, polistirolo, ecc.) fuori dalla portata dei bambini.

> ⚠ **AVVISO!**
> Non lasciar giocare i bambini piccoli con la pellicola.
> **Pericolo di soffocamento!**

- Evitare che i bambini giochino con l'apparecchio.

Speciali norme di sicurezza relative a questo apparecchio

> ⚠ **AVVISO:**
> Se la superficie di pesatura è umida o se ci sono gocce di acqua su di essa, pulire prima e asciugare. C'è il pericolo di **scivolamento.**

> ⚠ **ATTENZIONE:**
> - Trattate la bilancia con cautela perché è un meccanismo di misurazione. Non fatela cadere e non saltateci sopra.
> - L'apparecchio non tollera più di 150 kg (330.69 lb, 23: 62 st:lb). Non superate questo peso per evitare danni alla bilancia.

- Se la bilancia viene portata oppure non è in uso, appoggiarla orizzontalmente.
- La bilancia di analisi del grasso corporeo non è idonea alle seguenti persone:
  - Bambini al di sotto dei 10 anni e adulti sopra gli 99
  - Persone con sintomi di febbre, edema o osteoporosi
  - Persone soggette a trattamento per dialisi
  - Persone che usano un pacemaker
  - Persone che prendono medicine cardiovascolari

- Donne incinte
- Sportivi che praticano sport intensi per più di 5 ore al giorno
- Persone con battito cardiaco di più di 60 battiti/minuto
- Individui con difformità gambe rispetto alle misure generali corporee (gambe molto corte o lunghe).

Gestione delle batterie

⚠ **AVVISO:**
- Non esporre le batterie a calore oppure a raggi di sole.
- Non buttare mai le batterie nel fuoco. **Pericolo di esplosione!**
- Tenere le batterie fuori della portata dei bambini. Non sono un giocattolo!
- Se le batterie vengono ingoiate, si è in pericolo di vita. In questo caso, contattare immediatamente un medico.
- Non aprire mai le batterie con la forza.
- Evitare il contatto con oggetti metallici. (anelli, chiodi, viti ecc.). **Pericolo di corto circuito!**
- Un corto circuito può provocare un surriscaldamento o eventualmente addirittura la combustione delle batterie. Ne possono conseguire ustioni.
- Per la vostra sicurezza i poli della batteria durante il trasporto devono essere coperti con strisce adesive.
- In caso di ossidazione di una batteria evitare il contatto del liquido con occhi o mucose. In caso di contatto lavare le mani, sciacquare gli occhi con acqua corrente e in presenza di disturbi permanenti consultare un medico.

Inserimento delle batterie

NOTA:
All'occorrenza, le batterie fornite sono protette durante il trasporto da una pellicola di plastica.

1. Rimuovere questa pellicola prima di inserire le batterie nel dispositivo.
2. Aprire il vano batteria sul lato inferiore.
3. Inserire 4 batterie del tipo AAA/R03. Fare attenzione ad inserire i poli correttamente (fondo del vano batterie)!
4. Richiudere il vano batterie.
5. Se il display visualizza il messaggio "Lo", sostituire le batterie.

⚠ **ATTENZIONE:**
- Le batterie possono perdere acido della batteria. Se l'apparecchio non è in uso per lunghi periodi di tempo, togliere le batterie.
- Non usare batterie nuove con quelle già usate oppure di un altro tipo.
- Non gettare le batterie nei rifiuti domestici. Buttare le batterie usate negli appositi contenitori o restituirle al negoziante.

Elementi di comando

1 Tasto ▲
2 Tasto **SET**
3 Tasto ▼
4 Display
5 Superfici di contatto

Lato inferiore (non nell'immagine)
Vano batteria
Tasto "kg / lb / st" (selezionare l'unità di peso)

Indicazioni sul display	Significato
kg (lb / st:lb)	Peso del corpo
P1 - P9	Spazio memoria utente
	Uomo
	Donna
cm (◤ ◤◤)	Altezza del corpo
age	Età
((•))	Questo simbolo lampeggia durante il trasferimento di dati all'applicazione
	Nessuna connessione all'applicazione - Il simbolo sul display scompare non appena la connessione è stata stabilita tramite l'applicazione.
	Display del grasso corporeo
%	Display dell'acqua corporea
	Display della massa muscolare
	Display del peso ossa
	Visualizzazione grasso viscerale (grasso organi)
%	Percentuale – grasso corporeo / acqua corporeo / massa muscolare
− o + ++	Rapporto: sottopeso – normopeso – sovrappeso – obeso
KCAL	Indice metabolico basale del fabbisogno energetico giornalieto in kilocalorie (BMR)
bmi	Indice massa corporea

Dati tecnici

Modello: .... PW 5653 BT
Alimentazione rete: .... 4 Batterie 1.5 V Tipo “AAA” / “R03”
Peso netto dell’apparecchio .... appros. 1.80 kg
Capacità memoria: 9
Allineamento massa: .... da 60 a 240 cm (2’00” – 7’10” ft:in)
Età: .... da 10 a 99 ann
Peso minimo: .... da 5.0 kg (11.0 lb / 0:11 st:lb)
Peso massimo: .... 150 kg (330.69 lb / 23:62 st:lb)
Unità di misura del peso: ...incrementi di 100 g (0.2 lb / ¼ st:lb)
Unità di misura del grasso corporeo: .... 0,1 %
Scala fluido corporeo: .... 0,1 %
Ambiente di esercizio consigliato:
Temperatura .... 0°C - 40°C / 32°F - 104°F
Umidità aria relativa: .... < 85%

Si riserva il diritto di apportare modifiche tecniche e di design nel corso dello sviluppo del prodotto.

Questo apparecchio è stato controllato sulla base di tutte le direttive CE attuali in vigore in questo settore, quali per esempio la normativa in materia di compatibilità elettromagnetica e la direttiva in materia di bassa tensione, ed è stato costruito conformemente alle norme di sicurezza più moderne.

Informazioni sulla bilancia analitica

⚠ **AVVISO:**
Non usare le bilance se si utilizza un pacemaker o un’altra apparecchiatura medica impiantata con componenti elettronici. Il funzionamento dell’apparecchiatura può presentare anomalie causate dall’apparecchio di misurazione.

Il principio principale di questo dispositivo è basato sulla misurazione di impedenza elettronica all’interno del corpo umano. Per determinare i dati reali del corpo, il dispositivo emette un segnale debole, impercettibile attraverso il corpo.

Il segnale è generalmente sicuro! Tuttavia, leggere le particolari istruzioni di sicurezza!

Il metodo di misurazione si riferisce all’ “analisi dell’impedenza bioelettronica” (BIA), un fattore che si basa sulla relazione tra il peso del corpo e percentuali dell’acqua corporea associata, nonché su altri dati biologici (età, genere, peso corporeo).

Informazioni sul Bluetooth

Il Bluetooth è una tecnologia per la connessione wireless remota di dispositivi a breve distanza. I dispositivi con lo standard Bluetooth trasmettono nella banda ISM (**I**ndustrial, **S**cientific and **M**edical) tra 2.402 e 2.480 GHz. L’interferenza può essere causata ad es. da reti WLAN, radio DAB, telefoni senza fili, forni a microonde che funzionano nella stessa gamma di frequenza.

Queste scale offrono la possibilità di inviare i dati calcolati tramite Bluetooth al proprio smartphone o PC tablet. Altre informazioni possono essere trovate nella sezione successiva (Informazioni sull’applicazione “Smart Scale”).

Per la presenza di diversi produttori di dispositivi, modelli e versioni di software, non è garantita la funzionalità completa.

Informazioni sull’applicazione “Smart Scale”

È possibile scaricare l’applicazione gratuita tramite Apple Store o Google Play Store.

NOTA:
In base al provider possono essere applicati costi derivanti dal download dell’applicazione.

Il link per scaricare l’applicazione può essere trovato sulla nostra pagina internet:



http://www.etv.de/products/de/Personal-Care/Personenwaage/AEG-PW-5653-BT.html

Requisiti di sistema per l’uso dell’applicazione

- iOs 6.0 o superiore + Bluetooth 4.0 o superiore
- Android 4.3 o superiore + Bluetooth 4.0 o superiore

Uso iniziale con l’applicazione

Prima di usare la bilancia con l’applicazione, è necessario accoppiare i dispositivi. Per effettuare ciò, far riferimento il manuale utente per lo smartphone o PC tablet (di seguito conosciuto come “dispositivo”).

1. Attivare il Bluetooth nelle impostazioni del dispositivo.
2. Installare l’applicazione “Smart Scale” dal relativo App Store.
3. Accendere la bilancia premendo delicatamente sulla superficie di pesatura con i piedi.
4. Aprire l’applicazione. Stabilire una connessione con la bilancia nel menu applicazioni “Settings”.
5. Inserire i dettagli utente nell’applicazione in “User”.
6. Eseguire la misurazione come descritto nella sezione, “Uso / Misurazione e analisi”.

Uso

NOTA:
- I tasti sono tasti touch. Toccare delicatamente i tasti con un ditto per eseguire il funzionamento.
- La bilancia è tarat in fabbrica in “kg” e “cm”.

Per modificare le impostazioni su "lb" o "st:lb" e "▼ ▼▼", procedere come segue:

1. Accendere la bilancia premendo delicatamente sulla superficie di pesatura con i piedi.
2. Premere ripetutamente il tasto "kg / lb / st" sul lato inferiore della bilancia, finché non compare l'unità di peso desiderata. L'unita di misura altezza cambia automaticamente.

Funzione di pesatura

1. Disporre la bilancia su una superficie dura e piana (evitare tappeti). Un pavimento irregolare contribuisce determina misurazioni non precise.
2. Salire sulla bilancia con entrambi i piedi. L'apparecchio si accende automaticamente.
3. Distribuire regolarmente il peso e attendere che la bilancia determini il peso.
4. Le cifre sul display lampeggeranno prima che il peso esatto viene visualizzato.

- Per prolungare la durata della batteria, il dispositivo si spegne automaticamente 10 secondi dopo che si è scesi dalla bilancia.
- Se non vi è determinazione di peso quando viene visualizzato "0.0", la bilancia si spegne automaticamente dopo 10 secondi.

Salvataggio dati personali

NOTA:
- La bilancia presenti valori predefiniti che possono essere modificati come descritto di seguito.
- Procedere nella sequenza indicata in pochi secondi. In caso contrario, l'apparecchio cancellerá automaticamente il modo ingresso.
- Tenendo premuto uno dei tasti (▲/▼) durante l'impostazione per ca. 2 secondi si attiva la modalità rapida.

1. Premere il tasto **SET**. L'ultima preimpostazione selezionata in memoria (ad es. **P1**) lampeggia sul display. Confermare l'impostazione premendo **SET** o selezionando un altro spazio memoria premendo il tasto ▲/▼. Poi premere **SET** per accedere all'impostazione successiva.
2. Il simbolo per "uomo" o "donna" lampeggerà. Confermare l'impostazione premendo **SET** o usare il tasto ▲/▼ per scegliere il simbolo del genere. Poi premere **SET** per accedere all'impostazione successiva.
3. L'impostazione AGE lampeggerà. Selezionare l'età premendo il tasto ▲/▼. Tenendo premuto uno dei tasti è possibile accelerare il processo. Confermare l'inserimento premendo **SET**.
4. L'impostazione dell'altezza lampeggerà. Selezionare l'altezza premendo il tasto ▲ o ▼. Tenendo premuto uno dei tasti è possibile accelerare il processo. Confermare l'inserimento premendo **SET**.
5. Viene quindi visualizzata l'ubicazione memoria, il simbolo del genere e il peso "0,0 kg" (0.0 lb / 0: 0 st:lb) sul display.

È possibile selezionare una delle seguenti opzioni:

- Premere ripetutamente il tasto **SET** per visualizzare o modificare di nuovo le impostazioni.
- È possibile salvare altre preimpostazioni in memoria. Procedere come descritto sopra.
- È possibile iniziare subito la misurazione.

Misurazione e analisi

Registrare i dati personali in memoria.

NOTA:
- La bilancia analitica funziona correttamente soltanto quando si è in piedi scalzi sulle superfici di contatto e, se possibile, con le piante dei piedi leggermente umide. Piante dei piedi completamente asciutte possono fornire risultati poco affidabili in quanto la conduttività è troppo bassa.
- Se necessario pulire le superfici di contatto per migliorare i risultati.
- A causa della significativa fluttuazione del grasso corporeo, è difficile raggiungere un valore standard. Quindi, per ottenere dati consistenti, effettuare le misurazioni sempre alla stessa ora del giorno.

1. Premere il tasto **SET**. Selezionare la posizione memorizzata in cui sono salvati I dati con I tasti ▲/▼.
2. Attendere finché il display non raggiunge un'ubicazione stabile (ubicazione memoria, simbolo del genere e peso "0,0 kg" (0.0 lb / 0: 0 st:lb).
3. Salire sulle superfici di contatto (5) della bilancia con entrambi i piedi.
4. Prima compare il peso per breve tempo. Poi ha inizio l'analisi.

   Durante l'analisi viene visualizzata la sequenza " 0000". Dopo pochi secondi, compaiono i seguenti risultati in sequenza. Ogni volta, il valore compare anche sotto forma di barra.

   1. Il peso nell'unità precedentemente selezionata (kg / lb / st:lb)
   2. Proporzione grasso corporeo in % (simbolo)
   3. Proporzione del fluido corporeo % (simbolo)
   4. Peso osseo in kg (lb / st:lb) (simbolo)
   5. I grassi viscerali (simbolo)
   6. Proporzione massa muscolare in % (simbolo)
   7. Valore metabolico basale del fabbisogno energetico quotidiano in **KCAL** (simbolo)
   8. Indice massa corporea (simbolo)

Dopo i dati determinati saranno mostrati di continuo. Poi la bilancia si spegne automaticamente.

Valutazione dei risultati

Ci sono persone pesanti con una percentuale ben bilanciata tra la massa di grasso e la massa muscolare e ci sono persone magre con valori di grasso corporeo significativamente elevati. Il grasso è un fattore che aumenta lo sforzo fisico, in particolare del sistema cardiovascolare. Quindi, il controllo di entrambi i valori (grasso e peso) è un prerequisito per la salute e il benessere.

Grasso corporeo

Il grasso corporeo è una componente importante del corpo. Dalla protezione delle giunture come depositario di una vitamina alla regolazione della temperatura corporea, il grasso gioca un ruolo vitale nel corpo. Quindi l'obiettivo non è ridurre radicalmente la proporzione del grasso corporeo, bensì raggiungere e mantenere un bilanciamento salutare tra muscoli e grasso.

L'importanza dell'acqua per la nostra salute

Circa il cinquantacinque/sessanta percento del corpo umano è formato da acqua, in base all'età e al sesso in diversi quantitativi.

L'acqua deve svolgere diversi compiti nel corpo:

- È il blocco fondamentale delle nostre cellule. Questo significa che tute le cellule del nostro corpo, sia le cellule della pelle, delle ghiandole, dei muscoli, del cervello o altre, sono funzionali solo se contengono abbastanza acqua.
- È un solvente per importanti sostanze del nostro corpo.
- È un mezzo di trasporto per i nutrienti, le sostanze proprie del corpo e i prodotti metabolici.

I valori di riferimento per il profilo di benessere possono essere visionati nella tabella di riferimento. Mostra la dipendenza dei dati del grasso corporeo dall'età e dal genere. Fare sempre attenzione al bilanciamento dell'acqua nel corpo, che, come il livello di grasso, attraversa forti fluttuazioni durante il giorno. Quindi, per ottenere dati consistenti, effettuare le misurazioni sempre alla stessa ora del giorno.

I risultati calcolati del grasso corporeo e del livello dell'acqua devono essere considerati valori di riferimento. Non si consiglia di usarli per scopi medici. Consultare sempre un medico se avete domande sul trattamento medico o su una dieta al fine di raggiungere un normale peso corporeo.

Linee guida delle percentuali di grassi corporei (cifre approssimative)

Età (Anni)	Donne			
	Sottopeso	Normale	Sovrappeso	Obeso
10–17	3,0 – 15,0	15,1 – 22,0	22,1 – 26,4	26,5 – 50,0
18–30	3,0 – 15,4	15,5 – 23,0	23,1 – 27,0	27,1 – 50,0
31–40	3,0 – 16,0	16,1 – 23,4	23,5 – 27,4	27,5 – 50,0
41–60	3,0 – 16,4	16,5 – 24,0	24,1 – 28,0	28,1 – 50,0
61–99	3,0 – 17,0	17,1 – 24,4	24,5 – 28,4	28,5 – 50,0

Età (Anni)	Uomini			
	Sottopeso	Normale	Sovrappeso	Obeso
10–17	3,0 – 12,0	12,1 – 17,0	17,1 – 22,0	22,1 – 50,0
18–30	3,0 – 12,4	12,5 – 18,0	18,1 – 23,0	23,1 – 50,0
31–40	3,0 – 13,0	13,1 – 18,4	18,5 – 23,0	23,1 – 50,0
41–60	3,0 – 13,4	13,5 – 19,0	19,1 – 23,4	23,5 – 50,0
61–99	3,0 – 14,0	14,1 – 19,4	19,5 – 24,0	24,1 – 50,0

Linee guida delle percentuali di acqua corporea (cifre approssimative)

Età (Anni)	Donne			Uomini		
	Basso	Normale	Alto	Basso	Normale	Alto
10–17	< 54,0	54,0 – 60,0	> 60,0	< 57,0	57,0 – 62,0	> 62,0
18–30	< 53,5	53,5 – 59,5	> 59,5	< 56,5	56,5 – 61,5	> 61,5
31–40	< 53,0	53,0 – 59,0	> 59,0	< 56,0	56,0 – 61,0	> 61,0
41–60	< 52,5	52,5 – 58,5	> 58,5	< 55,5	55,5 – 60,5	> 60,5
61–99	< 52,0	52,0 – 58,0	> 58,0	< 55,0	55,0 – 60,0	> 60,0

Linee guida delle percentuali di grasso viscerale (cifre approssimative)

Grasso viscerale	Normale	Alquanto alto	Troppo alto
	0 – 9	10 – 14	> 15

I grassi viscerali sono grassi situati nella cavità addominale, che circondano gli organi interni. Per un certo grado possono essere attribuiti a grasso addominale. Non sono direttamente visibili, ma comprimono una parte del volume addominale. Questi grassi agiscono come riserva durante la mancanza di cibo.

BMR (Basal Metabolic Rate / Dispendio energetico)

Il valore metabolico basale (BMR) caratterizza il dispendio energetico. Il dispendio energetico si utilizza per descrivere la quantità di energia in KCAL che il corpo richiede per giorno a riposo completo, a temperatura di circa 28-30 °C e a stomaco vuoto per il mantenimento delle proprie funzioni (ad es. durante il sonno).

Valori di riferimento del fabbisogno calorico quotidiano in kilocalorie senza attività fisica

Età (Anni)	Donne		Uomini	
	Peso (kg)	KCAL	Peso (kg)	KCAL
10-17	50	1265	60	1620
18-30	55	1298	65	1560
31-40	60	1302	70	1561
41-60	60	1242	70	1505
61-99	50	1035	65	1398

BMI (Body Mass Index)

L'indice massa corporea (BMI) si riferisce al peso corporeo per il quadrato dell'altezza corporea.

BMI = Peso in kg: (altezza corporea in m x altezza corporea in m)

Esempio:
Una donna pesa 55 kg ed è alta 1,68. Il suo BMI si calcola come segue:

55 kg : (1,68 m x 1,68 m) ≈ 19,5 kg/m² ⇨ Peso normale

Il valore "quadrato dell'altezza corporea" non ha alcuna relazione con la superficie corporea. Il BMI è esclusivamente un puro valore di riferimento, in quanto non considera la corporatura e il genere, né la composizione individuale della massa corporea rispetto al grasso corporeo e il tessuto muscolare degli esseri umani.

Valori di riferimento BMI

BMI	Sottopeso	Normale	Sovrappeso	Obeso
	< 18,5	18,5 - 25	25 - 30	> 30

Notare che l'interpretazione di BMI indica peso in eccesso in caso di corpi molto muscolosi (bodybuilder), in quanto una massa muscolare superiore alla media non è presa in considerazione dalla formula BMI.

Messaggi di errore del display

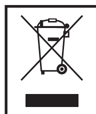
NOTA:
Se compare un messaggio di errore sul display, attendere che il dispositivo si spenga. Riaccenderlo e riavviare il funzionamento. Se il messaggio di errore compare ancora, rimuovere le batterie dal vano batteria per 10 secondi.

Indicazioni sul display	Significato
	Autotest (dopo l'inserimento delle batterie) per un perfetto funzionamento del display
Lo	Batteria scarica. La bilancia si spegne.
Err	Il peso contiene inesattezze in eccesso o in difetto rispetto al peso max consentito.
Err2/FALL	La percentuale della massa grassa corporea contiene inesattezze in eccesso e in difetto rispetto ai limiti misurati.
E	I dettagli utente inseriti non corrispondono con la misurazione. Inserire i dettagli utente.

Pulizia

ATTENZIONE:
- Non immergete la bilancia in acqua, si potrebbe distruggere l'elettronica.
- Non usare pagliette o altri oggetti abrasivi.
- Per la pulizia non usare detersivi forti o abrasivi.

- Pulire l'apparecchio con un panno leggermente inumidito, non bagnato. Fare attenzione che non penetrino liquidi né umidità nell'apparecchio!
- In aggiunta all'acqua si può usare un comune detergente per stoviglie o sapone.
- Dopo la pulizia asciugare bene l'apparecchio con un panno morbido e asciutto.



Smaltimento

Smaltimento delle batterie

Il dispositivo contiene batterie. Se queste batterie sono esaurite, seguire le seguenti istruzioni:

ATTENZIONE:
Le batterie/batterie ricaricabili non devono essere smaltite con i rifiuti domestici!

- Le batterie devono essere rimosse dal dispositivo.
- Consegnare le batterie esaurite presso gli appositi centri di raccolta o presso il proprio rivenditore.
- L'autorità locale o comunale può fornire informazioni su centri di raccolta pubblici.

Questo simbolo è presente su batterie/batterie ricaricabili che contengono sostanze pericolose:



- Pb = contiene piombo
- Cd = contiene cadmio
- Hg = contiene mercurio
- Li = contiene litio

Significato del simbolo "Eliminazione"

Salvaguardare l'ambiente, gli elettrodomestici non vanno eliminati come rifiuti domestici.

Per l'eliminazione degli elettrodomestici, fare uso dei posti di raccolta previsti per questo tipo e porre quegli elettrodomestici che non sono più in uso.

Si contribuisce così ad evitare un effetto potenziale sull' ambiente e sulla salute, dovuto magari ad una eliminazione sbagliata.

Questo significa un contributo personale alla riutilizzazione, al riciclaggio e altre forme di utilizzazione di elettrodomestici ed apparecchi elettronici usati.

Si possono trovare le corrispondenti informazioni sugli appositi luoghi di raccolta, nelle amministrazioni dei comuni.

GARANTIEKARTE

warranty card • garantiekaart • carte de garantie • scheda di garanzia • tarjeta de garantía • cartão de garantia • garantikort • karta gwarancyjna • záruční list • kartica jamstva • carte de garanţie • Гаранционна карта • záručný list • garancijski list • garanciajegy • гарантійнийформуляр • Гарантийный талон •
بطاقة ضمان

PW 5653 BT

24 Monate Garantie gemäß Garantieerklärung • 24 months warranty according to warranty declaration • 24 maanden garantie volgens garantieverklaring • 24 mois de garantie selon la déclaration de garantie • 24 mesi di garanzia secondo la dichiarazione di garanzia • 24 meses de garantía de acuerdo con la declaración de garantía • 24 meses de garantia, de acordo com a declaração de garantia • 24 måneders garanti i henhold til garantibetingelsene • 24 miesiące gwarancji na podstawie oświadczenia gwarancyjnego • záruka 24 měsíců podle prohlášení o záruce • 24 mjesečno jamstvo u skladu s jamstvenom deklaracijom • 24 luni garanţie conform declaraţiei de garanţie • 24 месеца гаранция в съответствие с гаранционната декларация • 24-mesačná záruka podľa vyhlásenia o záruke • 24-mesečna garancija, skladno z garancijsko izjavo • 24 hónap garancia a garanciafeltételekben leírtak szerint • гарантія на 24 місяці відповідно заяві про гарантію • Гарантия 24 месяца согласно заявленным гарантийным правилам • ضمان لمدة 24 شهرًا وفقًا لبيان الضمان

Kaufdatum, Händlerstempel, Unterschrift • date of purchase, dealer stamp, signature • aankoopdatum, dealerstempel, handtekening • date d'achat, tampon du concessionnaire, signature • data di acquisto, timbro del rivenditore, firma • fecha de compra, sello del distribuidor, firma • data de compra, carimbo do distribuidor, assinatura • kjøpsdato, forhandlerstempel, signatur • data zakupu, pieczęć sprzedawcy, podpis • datum zakoupení, razítko prodejce, podpis • datum kupovine, žig trgovca, potpis • data de achiziţie, ştampila furnizorului, semnătura • Дата на покупката, Печат на Продавача, Подпис • dátum nákupu, pečiatka obchodníka/predajcu, podpis • datum nakupa, žig trgovca, podpis • vásárlás dátuma, kereskedő bélyegzője, aláírás • дата придбання, печатка продавця, підпис • Дата приобретения, Штамп продавца, Подпись •
تاريخ الشراء وختم الوكيل/البائع والتوقيع

ETV

www.etv.de

Stand 09/14

ETV

Elektro-technische Vertriebsges. mbH

www.etv.de

AEG

perfekt in form und funktion